



ביס משיר
הרמוניה של טעמים ללא רחשן אש

הגרנולה המנצחת של שירז



לא להתפתות לשיבולת שועל עבה
כי יצא פחות פריך

מצרכים:

- 1/2 קילו שיבולת שועל גרוסה,
כמו של דייסה
- 1 כוס גרעינים קלופים מסוגים שונים
- 1 כוס גפרורי שקדים / שברי אגוזים
- 1/2 כוס שמן בטעם ניטרלי
- 1/2 כוס סילאן טבעי/סירופ מייפל אמיתי
- 1 כף קינמון
- 1 כוס חמוציות ללא סוכר

אופן ההכנה:

לערבב סילאן עם שמן וקינמון, להוסיף לקערה את השיבולת שועל, גרעינים ושקדים ולערבב עד שכל התערובת מצופה.
להכניס לתנור מחומם מראש לכ-140 מעלות לחצי שעה (פעם בעשר דקות לערבב) להוציא כשהתערובת משחימה. לאחר קירור להוסיף את החמוציות המיובשות.

ומולץ לאכול עם יוגורט, לפזר מעל פנקייק לפריכות,
להוסיף לגלידה או להנות מחופן כארוחה קטנה