סדנה־לי

גרנולה ביתית פריכה עם שקדים וגרעיני דלעת

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
כ־600 גרם, 12 מנות	**10 דקות**	**30 דקות**	**שעה ו־10 דקות**

ציוד: תבנית תנור גדולה ונייר אפייה

מצרכים

- ☐ 300 גרם שיבולת שועל עבה
- ☐ 100 גרם שקדים קצוצים גס
- ☐ 60 גרם גרעיני דלעת
- ☐ 60 מ״ל שמן קנולה
- ☐ 80 מ״ל מייפל
- ☐ כפית קינמון
- ☐ רבע כפית מלח
- ☐ 80 גרם צימוקים

אופן ההכנה

1. מחממים תנור ל־160 מעלות בחום עליון ותחתון ומרפדים תבנית. מערבבים שיבולת שועל, שקדים, גרעינים, קינמון ומלח.
2. מוסיפים שמן ומייפל ומערבבים עד שכל הפתיתים מצופים בשכבה דקה. מפזרים בתבנית בלי ליצור תלולית עבה.
3. אופים 15 דקות, מערבבים מן השוליים למרכז ומיישרים מחדש. ממשיכים עוד 10–15 דקות עד להזהבה עדינה ולריח אגוזי.
4. מוציאים כשהגרנולה עדיין מעט רכה; היא מתקשה בצינון. מצננים לחלוטין בתבנית כ־30 דקות.
5. שוברים לגושים, מוסיפים צימוקים ומעבירים לצנצנת יבשה. מגישים מנה קטנה עם יוגורט או פרי.