



## الجرانولا

عدد الحصص 9 | مدة التحضير 5-10 دقائق |  
الوقت الإجمالي 20-25 دقيقة

### الأدوات:

بولة كبيرة  
صينية خبز مسطحة

### أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة  
ملعقة خلط  
أكواب مدرّجة وملاعق للمعايرة

## المكونات

4 ملاعق كبيرة من العسل  
ملعقتان كبيرتان من الزيت النباتي أو زيت الكانولا  
نصف ملعقة صغيرة من القرفة المطحونة  
كوبان من رقائق الشوفان  
4 ملاعق كبيرة من اللوز المُقَطَّع إلى شرائح  
4 ملاعق كبيرة من جوز الهند المبشور غير المحلى (اختياري)  
كوب ونصف من الفاكهة المجففة (توت بري قليل السكر، توت العليق، فراولة، زبيب، إلخ)

## التعليمات

1. قبل البدء، اغسل يديك والأسطح التي ستعمل عليها وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. في بولة كبيرة، أضف العسل والزيت والقرفة. استخدم خفاقة أو شوكة لمزج الخليط جيداً.
4. أضف الشوفان واللوز وجوز الهند (في حالة استخدامه). يُقَلَّب المزيج حتى يغطى جيداً بخليط العسل.
5. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ للطبخ مانع للالتصاق.
6. يُخبز المزيج حتى يصبح لونه بنيًا فاتحًا للغاية، فقط لمدة 10-15 دقيقة.
7. أخرج من الفرن وأضف الفاكهة المجففة واتركه يبرد.

### معلومات تغذوية:

الصوديوم 5 ملجم	إجمالي الدهون 6 جم	السرعات الحرارية 200
	البروتين 3 جم	إجمالي الكربوهيدرات 37 جم