



## الجرانولا

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

### التعليمات

1. قبل أن تبدأ، اغسل يديك، والأسطح، وأدوات الطهي.
2. سخن الفرن أولاً إلى درجة حرارة 350 درجة.
3. في بولة كبيرة، أضف العسل والزيت والقرفة. استخدم شوكة أو مضرب خفق لخفق المكونات جيداً حتى تمتزج بشكل كامل.
4. أضف الشوفان واللوز وجوز الهند (في حالة استخدامه). يُقَلَّب المزيج حتى يغطي جيداً بخليط العسل.
5. رش صينية الخبز المسطحة ببخاخ للطبخ مانع للالتصاق.
6. يُخبز المزيج حتى يصبح لونه بنيًا فاتحاً للغاية، لمدة 10-15 دقيقة.
7. أخرج من الفرن وأضف الفاكهة المجففة واتركه يبرد.

### الأدوات:

بولة كبيرة  
صينية خبز مسطحة

### أدوات الطهي:

مضرب خفق أو شوكة  
ملعقة  
ملاعق للمعايرة وأكواب مدرجة

### 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)  
بخاخ مانع للالتصاق  
كوب ونصف من الفاكهة المجففة (توت بري قليل  
السكر، توت العليق، فراولة، زبيب، إلخ)

### معلومات تغذوية:

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