

DOMÁCÍ MUESLI TYČINKY NEBO GRANOLA

DŮLEŽITÉ INFO K RECEPTU:

Alergeny: bez lepku (pokud použijete bezlepkové vločky), vegan

Technika: trouba

Pečení: asi 30 minut

Celková doba: asi 40 minut

Ingredience na 6 muesli tyčinek:

- 1 a 1/4 šálku ovesných vloček (pro bezlepkovou variantu můžete zvolit pohankové, amarantové, jáhlové vločky)
- 1/4 šálku mletých vlašských oříšků + lžička nasekaných kakaových bobů
- 3 polévkové lžíce javorového sirupu
- 1 a 1/2 lžíce cukru z kokosových květů
- 1 lžíce kešu másla
- špetka soli, skořice, muškátového oříšku
- troška vanilky
- hrst nasekaných rozinek
- kousek 85% čokolády nasekané na kousky

Postup:

1. Všechny ingredience dáme do misky a vidličkou zpracováváme (hlavně máslo, které bude ze začátku tužší), dokud se nám nespojí.
2. Vezmeme zapékací mísu (13x22cm) a vyložíme pečícím papírem.
3. Troubu předehřejeme na 170°C.
4. Těsto dáme do zapékací mísy a rukama pečlivě vtlačíme (je důležité provést velmi důkladně, jinak se vám tyčinka bude rozpadat).
5. Dáme do trouby a pečeme asi 20 minut, potom vypneme a necháme v troubě ještě dalších asi 10-15 minut.
6. Vyndáme z trouby, necháme vychladnout a nakrájíme na 6 stejných tyčinek.
7. Zabalíme každou zvlášť do pečícího papíru.

Jak na granolu?

Postup je stejný, jen místo rozkrájení na jednotlivé tyčinky, granolu rozbijeme a rozdrobíme na nepravidelné kousky. Potom skladujeme v zavařovací sklenici s víčkem.