

Healthy granola ☐

Ingredients

- 4 cups rolled oats
- 1/2 teaspoon salt
- 1 cup mixed nuts, chopped (almonds, pistachios, walnuts,)
- 1 tablespoon ground cinnamon
- 1/3 chopped sugar free chocolate
- 1/3 raisins or dried cranberries
- 1/3 cup oil (coconut oil or olive oil or any oil of your choice)
- 2/3 cup honey or maple syrup
- 1 teaspoon vanilla extract

Directions

- Heat oven to 300 degrees.
- Combine oats, nuts, salt, cinnamon ,oil, honey and vanilla in a large bowl
- Then spread the mixture onto two cookie sheets lined with foil or parchment.
- Bake 10 minutes. Then remove from oven and stir.
- Bake an additional 10 minutes or until slightly golden.
- Remove from oven and allow to cool completely.
- When cooled, add the dried fruits and chocolate ☐ and transfer into an airtight container for storage.

Συστατικά

- * 4 κούπες βρώμη
- * 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- * 1 κούπα ξηροί καρποί, ψιλοκομμένοι (αμύγδαλα, φυστίκια,

καρύδια, φυστικια Αιγίνης)

- * 1 κουταλιά της σούπας κανέλα
- * 1/3 κούπας ψιλοκομμένη σοκολάτα χωρίς ζάχαρη
- * 1/3 κούπας σταφίδες ή αποξηραμένα βακκίνια
- * 1/3 κούπας λάδι (λάδι καρύδας ή ελαιόλαδο ή λάδι της επιλογής σας)
- * 2/3 κούπας μέλι ή σιρόπι σφενδάμου
- * 1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

Οδηγίες

- * Θερμαίνετε το φούρνο στους 165 βαθμούς.
- * Ανακατεύετε βρώμη, ξηρούς καρπούς, αλάτι, κανέλα, λάδι, μέλι και βανίλια σε ένα μεγάλο μπολ
- * Στη συνέχεια, απλώστε το μείγμα σε δύο ταψιά με αντικολλητικό χαρτί ή σε αλουμινόχαρτο
- * Ψήστε 10 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρέστε από το φούρνο και ανακατέψτε.
- * Ψήστε επιπλέον 10 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.
- * Αφαιρέστε από το φούρνο και αφήστε να κρυώσει εντελώς.
- * Όταν κρυώσει, προσθέστε τα αποξηραμένα φρούτα και τη σοκολάτα □ και μεταφέρετε σε ένα αεροστεγές δοχείο για αποθήκευση.





