

# Lemon & cranberry & almond & ginger & tahini granola

## Συστατικά

- 4 κούπες βρώμη (προτιμήστε ολόκληρο το σπόρο-Νιφάδες βρώμης old-fashioned oats, rolled oats) όχι το πίτουρο-τις νιφάδες που βράζουν γρήγορα (instant oats)
- 1/2 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- Ξύσμα από 1 λεμόνι (μεγάλο ή 2 μικρά)
- 1 κουταλιά της σούπας σκόνη τζίντζερ
- ½ κ.γλυκού κανέλα
- 1 κούπα ψιλοκομμένα αμύγδαλα
- 1/2 κούπας αποξηραμένα κράνμπερις ψιλοκομμένα σε πολύ μικρά κομμάτια
- 1/3 κούπας λάδι (ελαιόλαδο)
- 1/3 κούπας [ταχίνι](#)
- 2/3 κούπας μέλι ή σιρόπι σφενδάμου ή 150 γρ. αλεσμένοι χουρμάδες σε πάστα με 2 κ.σ. καυτό νερό
- 1 κουταλάκι του γλυκού εκχύλισμα βανίλιας



Πίτουρο βρώμης (instant oats): τρώγεται ωμό ή ελάχιστα μαγειρεμένο, «λιώνει» δίνοντας άμεσα μια κρεμώδη υφή.

Νιφάδες βρώμης (old-fashioned oats, rolled oats): θέλει ένα

τέταρτο της ώρας για να μαγειρευτεί, δε χάνει το σχήμα του.  
Πλιγούρι βρώμης (steel-cut oats, irish oats, Scottish oats):  
θέλει περίπου 1/2 ώρα για να μαγειρευτεί καλά, αντικαθιστά το  
ρύζι σε συνταγές.

## Οδηγίες



1. Θερμαίνετε το φούρνο στους 165 βαθμούς.
2. Σε ένα μεγάλο μπόλ ανακατεύετε τη βρώμη, τα αμύγδαλα, το αλάτι, την κανέλα, το λάδι, το μέλι, το ταχίνι, τα μπαχαρικά και την βανίλια.
3. Στη συνέχεια, απλώστε το μείγμα σε δύο ταψιά στρωμένα με αντικολλητικό χαρτί.
4. Ψήστε 10 λεπτά. Στη συνέχεια αφαιρέστε από το φούρνο και ανακατέψτε.
5. Ψήστε επιπλέον 15 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.
6. Αφαιρέστε από το φούρνο, προσθέστε τα αποξηραμένα φρούτα και το ξύσμα λεμονιού και αφήστε να κρυώσει εντελώς.
7. Όταν κρυώσει, μεταφέρετε σε ένα αεροστεγές δοχείο για αποθήκευση.
8. Διατηρείτε για 13-15 μέρες .
9. Καλή απόλαυση