



BATOANE CU GRANOLA

INGREDIENTE:

- 160 g nuci pecan, tocate
- 130 g fulgi de ovăz80 g unt
- 175 g miere
- 1 lingură de scorțișoară
- 50 g fulgi de porumb
- 30 g cereale de orez expandat
- 100 g stafide sau sultane

METODĂ:

1. Rumenește nucile pecan în tigaia non-adezivă până ce miroso frumos și pune-le într-un bol mare de amestecat. În aceeași tigaie, rumenește fulgii de ovăz pentru 1-2 minute. Transferă-i în bolul de amestecat cu nucile pecan.
2. În vasul de gătit de 2 litri, încălzește untul, mierea și scorțișoara până se topește untul. Amestecă-le, apoi transferă-le în bolul cu nucile pecan și fulgii de ovăz. Aduagă fulgii de porumb, orezul expandat și stafidele sau sultanele. Folosește o lingură de lemn ca să amesteci totul.
3. Transferă amestecul pe o tavă cu hârtie de copt și apasă ușor ca să formezi un dreptunghi.
4. Lasă amestecul să se răcească la temperatura camerei până ce este tare, apoi taie-l în batoane.