



Czekoladowa domowa granola z jogurtem i owocami

2022-04-01

Domowe, chrupiące i słodkie śniadanie. W dodatku zdrowe, bo bogate w witaminy i błonnik. Wypróbuj ten przepis!

Potrzebne składniki:

- 150 g jogurtu typu islandzkiego Skyr
- pół banana (60g)
- 3 łyżki płatków owsianych (górskich, 30 g)
- 1 łyżka orzechów nerkowca (bez soli, 15 g)
- 2 kostki czekolady gorzkiej (12g)
- 1 łyżka syropu klonowego (10g)
- 1 łyżka dyni, pestek, łuskanych (10g)

Przygotowanie:

Wsyp płatki i pestki dyni na patelnię. Podgrzewaj często mieszając, aż płatki delikatnie się zarumienią (4-5 minut). Po tym czasie zdejmij patelnię z ognia, wlej syrop klonowy i od razu wymieszaj. Następnie dodaj posiekaną czekoladę i ponownie przemieszaj. Do miseczki przełóż jogurt, pokrojonego w plasterki banana oraz przygotowaną granolę.

Makroskładniki:

K (kilokalorie/kcal): 504.9, B (białko): 28.1, T (tłuszcz): 17.7, W (węglowodany): 58.0, F (błonnik/fibre): 4.3

Makroskładniki odnoszą się zawsze do 1 porcji dania.

Publikowane pomysły kulinarne to część projektu „Dziecinnie prosty przepis na przyszłość”, który powstał w ramach młodzieżowego maratonu „[Youth.Krak.Hack. W dobrym klimacie](#)”. Projekt proponuje szereg działań edukacyjnych w zakresie żywienia roślinnego wśród krakowskich rodzin z dziećmi.