

Lahodně křupavá granola s velkými jumbo rozinkami, voňavými kokosovými plátky a jemnou směsí chia semínek s mákem — porce pro každé ráno.

S
SAB HEALTH FIT

INGREDIENCE

130g vloček jemných

200g jablečného pyré

40g nasekaných jumbo rozinek

30g nasekaných ořechů

30g kokosových plátků

1 lžice máku

2 lžice chia semínek

1 lžice kokosového oleje

zero drops příchutí kokos na oslazení + lžice medu nebo 2 lžice erythritolu

POSTUP

Všechny suroviny smícháme v míse a vzniklou lepkavou směs rovnoměrně rozetřeme na plech. Těsto dobře upěchujeme ke dnu a pečeme v troubě předehřáté na 200 °C přibližně 20 minut.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY Z TOHO	CUKRY	TUKY
344	7,8G	43G	15G	17G

