**גרנולה ביתית - 2**  ***כפות הן מנת פחמימה***

***רכיבים:***

4 כוסות שיבולת שועל עבה (לא קוואקר)

2\1 כוס גרעיני דלעת

2\1 כוס גרעיני חמנייה

2\1כוס שקדים פרוסים

2\1כוס פקאן גרוס

2\1 כוס שומשום מלא

2\1כוס שמן קוקוס

2\1 כוס סילאן טבעי

4\1 כוס פתיתי קוקוס

***אופן ההכנה:***

מחממים תנור ל- 180 מעלות (לא טורבו)! מערבבים את כל החומרים היטב ויוצקים לתבנית מרופדת בנייר אפיה. יוצרים שכבה אחידה ואופים כ- 15 דק’ עד להזהבה קלה. הגרנולה מתקשה לאחר שהיא מתקררת. רצוי לערבב כל 5-7 דק’ בתנור. לאחסן בכלי אטום.