

ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Миндально-кокосовая гранола с семечками

Миндально-кокосовая гранола с семечками — десерт. Калорийность: 446.3 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: орехи и семена, крупы и злаки, растительные масла.

Время	Порции	Сложность
55 мин	около 360 г	Простая

КБЖУ на 100 г

446,3	13,3	28,2	38,9
Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г

Ингредиенты

- [ ] Овсяные хлопья — 200 г
- [ ] Тыквенные семечки — 40 г
- [ ] Миндаль — 80 г
- [ ] Кокосовая стружка — 40 г
- [ ] Эритритол — 40 г
- [ ] Оливковое масло — 20 мл

Приготовление

01 В миске смешать овсянку, миндаль и тыквенные семечки.

02 Добавить масло и мёд, перемешать лопаткой до увлажнения.

03 Переложить тонким слоем на пергамент.

04 Запекать при 160 °C 20–25 мин, перемешивая каждые 7–8 мин.

05 За 5 мин до конца добавить кокос, остудить, разломать и хранить в банке.

Соберите рацион в Fit Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный курс — в одной системе.
fitpush.ru