



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 55 мин	Порции около 360 г	Сложность Простая
-----------------	-----------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

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