



Slaná špaldová granola

vegánsky	Ľahké	80 minút	Pre 4 osoby	☆☆☆☆☆
-----------------	--------------	-----------------	--------------------	-------

Ingrediencie

100 g špaldových vločiek
 30 g nahrubo nasekaných mandlí
 30 g tekvicových semienok
 2 lyžice tamari
 2 lyžice repkového oleja
 1,5 lyžice tmavého agáve sirupu
 1 lyžica sezamu
 600 g mrkvy - mrkvový krém
 700 ml zeleninového vývaru - mrkvový krém
 1 lyžica repkového oleja - mrkvový krém
 čerstvý alebo sušený tymian - mrkvový krém
 sůl - mrkvový krém

Ako na to?

1. Mrkvu očistite, dajte do zapekacej misky, potrite olejom a solte. Pridajte tymian a pečte v rúre predhriatej na 200 °C asi 45 minút.
2. Surovinu na granolu premiešajte v mise, rozprestrite na plech a pečte pri 160 °C asi 15 až 20 minút dozlata. V polovici pečenia granolu premiešajte vareškou, aby sa piekla rovnomerne.
3. Upečenú mrkvu rozmixujte s vývarom na hladký krém a prehrejte. Podľa chuti môžete ešte dosoliť. Servírujte s pripravenou granolou.