

Křupavé clusters s kokosem

Křupavé, sladké a plné zdravých ingrediencí. A naprosto skvělé, že nemáte ani šanci postřehnout zamaskovanou pohanku. Dejte si je jen tak nebo nadrobte do jogurtu místo granoly.

#neobycejnesvaciny

Doba přípravy | 10 minut + pečení

Použité nádobí | velký plech o velikosti 38 × 46 cm

Recept je veganský, bezlepkový a bezlaktózový (ABKM)

INGREDIENCE

- 180 g pohankových krup (vizte tip) | váha v suchém stavu
- 60 g kokosových plátků
- 60 g oblíbených ořechů
- 50 g javorového nebo čekankového sirupu
- 25 g olivového nebo kokosové oleje
- 1 lžičku skořice
- špetku soli
- *pečicí papír*

Tip: doporučuji sáhnout po mechanicky opracované pohance. Je světle zelená a často ji koupíte i v bio kvalitě. Pohanku do clusters neproplachuju ani nevařím.

POSTUP

1. Začnu přehřívat troubu na 160 °C (horní a spodní ohřev). Velký plech vyložím pečicím papírem.
2. Všechny suroviny dám do mísy a promíchám. Ořechy mohou zůstat celé nebo je lehce podrtím.
3. Lžící kladu na plech 9 hromádek. V tuto chvíli nebudou držet pohromadě.
4. Peču cca 20 minut. Po upečení nechám clusters vychladnout.