

グラノーラ

材料

- ・オートミル 100 g
- ・くるみ 50 g
- ・黒米 大さじ 3〜
- ・ごま 大さじ 2〜
- ・花豆 大さじ 2〜
- ・その他ナッツ類
- ・塩 一つまみ
- ・砂糖 大さじ 2
- ・サラダ油 大さじ 2
- ・メープルシュガー 大さじ 2
- *干しぶどう類・・・レーズン、サルタナ、カレンツなど
- *クランベリーなど



作り方

1. 黒米は半日くらい水に浸けて、オーブン 160°Cで 20 分くらいローストする。
・・・ちょっとめんどくでも手間をかけると黒米がカラッと仕上がります。
2. *印以外を全部ボールに入れ混ぜ、天板に平らに広げ、160°Cのオーブンで 25 分焼く。
3. 焼けたらオーブンから出して、*印のものをざっくりと混ぜ、冷めるまでそのまま置く。