



ZDRAVO

VČERAJ STE NEKATERI ŽE IZDELALI METULJA UPANJA, ZATO VAM DANES POŠILJAM RECEPT ZA **DOMAČO AJDOVO GRANOLO**. PREDLAGAM, DA SVOJO USTVARJALNOST PRENESETE V KUHINJO IN SKUPAJ S STARŠI NAREDITE DOMAČE KOSMIČE. POMAGATE JIM LAHKO PRI REZANJU, MEŠANJU IN TEHTANJU SESTAVIN, VENDAR PAZITE, DA BODO PRSTI OSTALI CELI. DOMAČA AJDOVA GRANOLO JE ZELO ZDRAVA TER DOBRA ZA ZAJTRK ALI MALICO Z MLEKOM, JOGURTOM ALI KEFIRJEM. SPODAJ SO NAŠTETE SESTAVINE, KI JIH POTREBUJETE ZA NJENO PRIPRAVO.

SUHE SESTAVINE:

- 200 ML MANDLJEVIH LISTIČEV ALI KATERIH DRUGIH OREŠČKOV,
- 400 ML OVSENIH KOSMIČEV,
- 100 ML KOKOSOVEGA SLADKORJA (lahko tudi navaden sladkor),
- ½ JEDILNE ŽLICE CIMETA,
- 1 ČAJNA ŽLIČKA SOLI,
- ½ ČAJNE ŽLIČKE VANILIJE V PRAHU (lahko izpustite, če nimate doma).

MOKRE SESTAVINE:

- 200 ML MEDU,
- 2 JEDILNI ŽLICI MANDLJEVEGA (SEZAMOVEGA) OLJA,
- 1 NARIBANA POMARANČNA (limonina) LUPINICA (umijete jo s sodo bikarbono, pred tem naj jo nekaj časa namočena v mešanico vode in sode bikarbone),
- ½ POMARANČE (SOK, lahko tudi iz drugega sadja npr. domač jabolčni sok)
- 400 ML NAKALJENE AJDOVE KAŠE.



DODATEK K PEČENI GRANOLI

- 200 ML KOKOSOVIH OBLANCEV (kokosove moke),
- 200 ML SUHIH BRUSNIC (rozine).



PRIPRAVA:

1. PEČICO OGREJEMO NA 140 STOPINJ.
2. SUHE SESTAVINE PREMEŠAMO V VELIKI SKLEDI.
3. MED SEGREJEMO, DA SE STOPI IN MU PRIMEŠAMO OSTALE MOKRE SESTAVINE.
4. K SUHIM SESTAVINAM PRILIJEMO MOKRE SESTAVINE IN DODAMO ŠE NAKALJENO AJDO, KI SMO JO TEMELJITO SPRALI IN TAKO ODSTRANILI SLUZ, KI JO TVORI AJDA MED KALJENJEM. VSE SKUPAJ DOBRO PREMEŠAMO.
5. PEČEMO PRIBLIŽNO 60 MINUT IN MED PEČENJEM POGOSTO PREMEŠAMO, DA SE GRANOLA NE PRIŽGE.
6. PEČENO GRANOLO PRETRESEMO V VELIKO IN ŠIROKO SKLEDO IN JI PRIMEŠAMO ŠE KOKOSOVE LISTIČE IN SUHE BRUSNICE. TUDI MED HLAJENJEM NEKAJKRAT PREMEŠAMO.

ZUNAJ LAHKO VODITE ŽOGO Z NOGO NARAVNOST, SLALOM (za stožce lahko uporabite plastenke napolnjene s peskom), STRELJATE NA GOL, POKLIČETE NA DVOBOJ STARŠE, BRATE ALI SESTRE IN MI POROČATE O POTEKU TEKME, KDO JE ZADEL VEČ GOLOV. DRŽIM PESTI ZA VAS.



ZA PRED SPANJEM VAM POŠILJAM ŠE POVEZAVO DO PRAVLJICE SLON V KUHARSKI ŠOLI ([HTTPS://OTROSKI.RTVSLO.SI/LAHKO-NOC-OTROCI/AVACC/MEDIA/PLAY/ID/174677281/SECTION/ODDAJE](https://otroski.rtv.slo.si/lahko-noc-otroci/avacc/media/play/id/174677281/section/oddaje)), KI JO BOSTE LAHKO POSLUŠALI. POTE SE BOSTE LAHKO PRIMERJALI S SLONOM IZ PRAVLJICE IN UGOTOVILI KOMU JE ŠLO KUHANJE BOLJE OD ROK.

LEP POZDRAV

