

Granola Buatan Sendiri

RESEPI

MASA PERSEDIAAN: 5 MINS

MASA DI MASAK: 20 MINS

HIDANGAN: 4

Ingredients

- 180g Oat Gulung
- 10g biji Koko
- 40g Madu
- Sedikit Garam
- 20g Biji Rami
- 20g Biji Bunga Matahari
- 50g Kepingan Badam
- ½ tsp sudu teh Kayu Manis
- Segenggam Kranberi Kering
- 50ml Minyak Kelapa Muda
- 12 penceduk Susu Tepung ENERCAL PLUS + 400ml air

Nutrition count

- Protein : 14g
- Karbohidrat : 69.4g
- Lemak : 30.1g
- Energy : 599kcal

Step by step

Salutkan oat gulung, biji koko, kepingan badam & biji chia dengan madu dan garam.

Bakar pada suhu 130 derajat celcius selama 20 menit.

Biarkan sejuk dan sapukan dengan minyak kelapa muda dan hidangkan.

Hidangkan dengan 1 hidangan ENERCAL PLUS.