

Granola Buatan Sendiri

Masa persediaan



5 mins

Masa di masak



20 mins

Hidangan



4

Maklumat Pemakanan setiap hidangan

Protein **14g**

Karbohidrat **69.4g**

Lemak **30.1g**

Energy **599kcal**

We need

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

Step by step

1. Salutkan oat gulung, biji koko, kepingan badam & biji chia dengan madu dan garam.
2. Bakar pada suhu 130 darjah celcius selama 20 minit.
3. Biarkan sejuk dan sapukan dengan minyak kelapa muda dan hidangkan.
4. Hidangkan dengan 1 hidangan [ENERCAL PLUS®](#).