

# אוכל זה טעים

המזון המזין והטעים

## גרנולה ביתית

### מרכיבים

- 3 כוסות של שיבולת שועל [לא אינסטנט]
- 1 כוס גרעיני חמנייה מקולפים לא מומלחים
- 1 כוס גרעיני דלעת מקולפים לא מומלחים
- 1 ורבע כוסות פקאן קצוץ גס
- 1 כוס שבבי קוקוס קלויים או לא [לא הקוקוס של כדורי השוקולד]
- 1 כוס חמוציות יבשות
- שלושת רבעי כוס מייפל אמיתי איכותי
- חצי כוס שמן זית כתית
- חצי כוס סוכר חום בהיר [השתמשו בגולדן קלאסיק]
- כפית מלח

### הכנה

מחממים תנור ל-150 מעלות.

לפני הכל, כמה מילים על המרכיבים. שיבולת השועל צריכה להיות גסה ולא אינסטנט. אלו שמגיעות בקופסת הפח של קוואקר להכנת דייסה מהירה לא מתאימות. חפשו בחנויות שמוכרות על המשקל פירות יבשים וקטניות את שיבולת השועל הגסה. קנו 300 גרם שהן 3 כוסות של קוואקר.

השתמשו בשבבי צ'יפס קוקוס, שמגיעים בגליל פח. אפשר למצוא אותם בסופרים ליד הפירות היבשים.

כפי שאמרנו מקודם, שאר המרכיבים הם לגמרי לבחירתכם. במקום חמוציות אפשר לשים דובדבנים יבשים, צימוקים, אוכמניות יבשות ומה לא. גם האגוזים והגרעינים לגמרי ניתנים להחלפה. שימו מה שאתם אוהבים, אבל נסו לשמור רוב של גרעינים/אגוזים לעומת פירות יבשים.

המייפל במתכון הזה נותן את רוב הטעם. תעשו לנו טובה ואל תחשבו אפילו להכניס את הסירופ הצמיגי שבא בבקבוק פלסטיק וקורא לעצמו "בטעם מייפל". זה יהרוס לחלוטין את הגרנולה ויתן לה טעם מלאכותי. לכו על המייפל האמיתי, אותו אפשר לקנות בסופרים נבחרים ובעיקר בחנויות (וברשתות) טבע. אמנם הוא יקר יחסית לעומת התחליפים, אבל הטעם שלו שווה את הכסף.

נהוג לסווג סוגי מייפל על פי הצבע הענברי שלהם (עוד על כך, כאן) – אנחנו השתמשו בסירופ מייפל מסוג A שנחשב בהיר והוא הסוג הכי פופולארי.

אם רוצים, קוצצים מעט את המרכיבים. מערבבים היטב את כל המרכיבים בקערה ומשטחים על תבנית תנור גדולה מרופדת בנייר אפייה. מכניסים לתנור וכל 10 דקות מערבבים את התערובת.

הגרנולה תהיה מוכנה לאחר 45 דקות עד שעה, תלוי במידת הפריכות שאתם רוצים שתהיה. אנחנו אוהבים אותה קצת יותר שחומה ופריכה ומשאירים אותה בתנור כמעט שעה. תנו לגרנולה להתקרר לחלוטין לפני ההגשה או האחסון.