

ワイルドブルーベリー グラノーラバー

24個分

ひまわりの種 50g
ピスタチオ(皮をむく) 50g
クルミ(刻む) 50g
ゴマ 50g
松の実 50g
ベジタブルオイル 15ml
無塩バターもしくはマーガリン 150g
上白糖 200g
はちみつ(透明なもの) 50g
ゴールデンシロップ 100g
オートミール用オート麦 175g
ジャンボオート麦 175g
ドライワイルドブルーベリー 150g



作り方

オーブンを180℃に予熱する。25×35cmのベーキングトレイに軽く油をぬり、シリコンペーパー(ベーキングシート)をひく。フライパンにベジタブルオイルを入れ、シード・ナッツ類が茶色に色づくまで炒めると、コクと風味が出る。炒めたら、ボウルに移す。同じフライパンにバターを溶かし、はちみつ、ゴールデンシロップ、砂糖を加えたら、続いてオートミール用オート麦、ジャンボオート麦、ワイルドブルーベリー、トーストしたシード・ナッツ類を加える。ベーキングシートをひいた容器にうつし、水でぬらしたスプーンの背で軽くおして平らにする。

きつね色に色が付くまで15分から20分ほど焼く。焼きあがったら15分ほどおいて冷まし、棒状に切り分ける。

ポイント

グラノーラバーの片面をホワイトチョコレートやダークチョコレートにひたし、乾かしてから食べるのもおすすめ。

