**DOMAČA HRUSTLJAVA GRANOLA**

Osnovne sestavine granole so ovseni kosmiči, oreščki, med ali javorjev ali agavin sirup, različna semena in suho sadje. Jed vsebuje vse potrebne hranilne snovi, med katerimi je naravni sladkor in zdrave maščobe. In to je vse, kar naše telo potrebuje!

Prednost doma pripravljene granole je, da natančno vemo, kaj vsebuje in v kakšnih količinah. Priprava je hitra in preprosta.

**SESTAVINE:**

* 2 skodelici ovsenih kosmičev (lahko jih nadomestijo pirini, ajdovi)
* ½ skodelice sesekljanih oreščkov (mandlji, orehi, lešniki, arašidi, indijski oreščki, …)
* ¼ skodelice sončničnih ali bučnih semen
* ½ skodelice nasekljanega suhega sadja (rozine, brusnice, …)
* 2 žlici kokosovega olja ali kokosove masti ali masla
* 2 žlici cimeta
* 3- 4 žlice medu (lahko ga nadomestiš z javorjevim ali agavinim sirupom, ali pa pol medu in pol sirupa, po želji)

**PRIPRAVA:**

* segrej pečico na 150 ⁰C;
* v večji posodi dobro premešaj vse suhe sestavine;
* na štedilniku ali v mikrovalovni pečici segrej kokosovo olje in med (sirup), da so vse sestavine v tekočem stanju;
* tekočo zmes prelij čez suhe sestavine in dobro premešaj, da se vse skupaj navlaži;
* če je tekočine premalo (nekateri kosmiči tekočino hitreje vpijejo), dodaj še nekaj vode. Pomembno je, da so vse sestavine na koncu navlažene;
* mešanico v tankem sloju razporedi na pekač obložen s peki papirjem;
* bodi pozoren, da so delci čim bolj narazen in se ne prekrivajo;
* mešanica zadošča za 2 velika pekača;
* peci **10 minut** (ventilacijska pečica), večkrat (2-3 krat) premešaj, da se mešanica zlato zapeče in ne zažge;
* počakaj, da se granola ohladi, nato jo zdrobi na koščke in shrani v stekleni posodi.

**NASVET:**

* Tako pripravljena granola je dobra poslastica, primerna za zdrav zajtrk ali malico.
* Pripraviš jo lahko z mlekom ali jogurtom. Lahko dodaš tudi sveže sadje in si tako pripraviš še bolj zdravo različico!
* **Tisti, ki ste alergični na oreščke, jih nadomestite z ostalimi semeni (bučnimi, sončničnimi, lanenimi, chia semeni).**
* **Bodite kreativni!**
* **Dober tek!**



**Po končanem delu v zvezek za gospodinjstvo naredi zapis.**

1. Imenuj jed, ki si jo pripravil/a.
2. Katere osnovne sestavine si uporabil za pripravo?
3. Si bil/a kreativen/na in si uporabil/a še katero sestavino, ki ni bila v recepturi?
4. Koliko časa si porabil/a za pripravo?
5. Kdo v družini je poskusil tvojo jed, kakšna je bila njihova ocena, kako so bili zadovoljni z okusom?
6. Kako, s katerimi dodatki si ponudil/a tvojo jed?
7. Si imel/a pri pripravi jedi kaj težav, kdo ti je pomagal?
8. Opiši svoje vtise in mnenje!
9. V primeru, da doma nimate potrebnih sestavin za granolo, lahko po svojem izboru sam ali s pomočjo staršev pripraviš drugo jed.
10. Tokrat je pri pouku na daljavo dovoljena uporaba telefona. Slike o poteku dela in končnem izgledu lahko pošlješ na e-naslov:

[milana.slivnik-strumbl@os-vrhovci.si](mailto:milana.slivnik-strumbl@os-vrhovci.si).

**NAVODILA ZA DELO DOMA od 23. 3. - 27. 3. 2020**

1. Pretekli teden sem vam poslala za delo učne liste. Mogoče kdo od učencev nima tiskalnika, ali pa je zmanjkalo barve v kartuši za tiskanje. V tem primeru delovne liste **prepiši v zvezek in jih izpolni.** **Delovne naloge, ki ste jih dobili morajo biti opravljene** in jih bomo skupaj pregledali, ko se spet srečamo v šoli.

1. Učenci ne pozabite na izdelovanje seminarske naloge za izbrano temo. Navodila za pripravo ste že dobili v šoli. Na spletu poiščite čim več podatkov o izbrani temi in ustreznih slik. S predstavitvami bomo začeli takoj, ko se vrnemo v šolo.
2. Mogoče bo kdo nezadovoljen, zakaj mora prepisovati delovni list, zato prilagam ugotovitve raziskav pisanja z roko. Upam, da ti bo lažje, ko boš prebral koristi.

**Pisanje z roko ima tudi pomembne in koristne učinke:**

* spodbuja spomin in koncentracijo,
* krepi koordinacijo fino motorike,
* krepi vizualno-motorične spretnosti,
* učinkovitejše branje,
* večja kreativnost…

**Veliko uspeha pri delu!**

23. 3. 20020