

8 Ιουλίου 2013

Πρωινό στο βαζάκι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Photo: nyoutritious.com

του Δημήτρη Μπούτου

Σύμφωνα με τις αναπόδεικτες, ασφαλώς, θεωρίες μου, εκείνος που πρωτοδοκίμασε να ετοιμάσει και να γευτεί ένα οποιοδήποτε επιδόρπιο ή σνακ μέσα σε βάζο δεν ξεπέρασε ποτέ την τραυματική, για όλους μας, μητρική απαγόρευση: «μη τρως το γλυκό από το βάζο!». Σουφλέ, κέικ ή απλούστερα επιδόρπια που ψήνονται και τρώγονται μέσα από βαζάκια, πέρα από το προφανές πλεονέκτημα της εύκολης μετακίνησής τους, έχουν τη μοναδική ιδιότητα της έκπληξης: κάθε βύθισμα του κουταλιού μέσα τους αποκαλύπτει ένα νέο στρώμα γλυκίσματος, μία καινούρια γεύση. Ίσως η σκέψη να φαίνεται από ασήμαντη ως και άξια ψυχανάλυσης στους περισσότερους, όμως εκείνοι που διατηρούν βιωματική σχέση με όσα δοκιμάζουν πιθανώς να την συμεριστούν. Τις προάλλες εντόπισα τυχαία ένα τέτοιο γλυκό σνακ που συνδυάζε δημητριακά και ξηρούς καρπούς, σε μορφή γκρανόλας, γιαούρτι και φρούτα – όλα μέσα σε μικρά βάζα! Έξοχα! Υγιεινό, δροσερό, εύκολο και γρήγορο. Κι επειδή, όπως λέει και η Μαρία Τσέκου, με τη θερμοκρασία να ανεβαίνει δεν είμαστε για πολλά – πολλά μες στην κουζίνα, το γλύκισμα αυτό έχει γίνει η αγαπημένη συνήθεια της περιόδου.



Photo:thatwinsomegirl.blogspot.gr

Τα ακόλουθα υλικά αποτελούν απλώς μία πρόταση· η βρώμη και οι ξηροί καρποί μπορούν να αντικατασταθούν ανάλογα με τις προτιμήσεις μας.

- **2-3 κούπες βρώμης**

- **1 κούπα με αμύγδαλα**
- **1 κούπα με φουντούκια**
- **μισή κούπα σταφίδες**
- **3 κ.σ. ζάχαρη**
- **μισό φλιτζάνι σπορέλαιο**
- **5 κ.σ. μέλι**
- **½ κ.γ. κανέλα**
- **λίγο αλάτι**

Αρχικά θερμαίνουμε τον φούρνο στους 150 °C. Λαδώνουμε ένα ταψί με μία μόλις κουταλιά από το λάδι μας ή στρώνουμε σε αυτό μια λαδόκολλα. Ζεσταίνουμε το υπόλοιπο λάδι σε χαμηλή κατσαρόλα μαζί με το μέλι και τη ζάχαρη. Ανακατεύουμε καλά, το αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε ελάχιστο αλάτι. Αν διαθέτουμε λίγο εκχύλισμα βανίλιας καλοδεχούμενο - αν όχι, συνεχίζουμε απτόητοι.

Σε ένα αρκετά βαθύ σκεύος ανακατεύουμε δημητριακά και ξηρούς καρπούς, εκτός από τις σταφίδες. Προαιρετικά μπορεί να προηγηθεί ένα φευγαλέο πέρασμά τους από τις λεπίδες του μούλτι - ίσα να τεμαχιστούν σε μικρότερα κομμάτια, επουδενί να αλεστούν. Αφού, χωρίς να πολυαντισταθούμε, δοκιμάσουμε μερικές κουταλιές από την ξηρή σαλάτα μας, στο ίδιο σκεύος, την περιχύνουμε με το ζεστό μίγμα μελιού, λαδιού και ζάχαρης ανακατεύοντας ώστε να μοιραστεί ομοιόμορφα.

Photo: thatwinsomegirl.blogspot.gr

Image not found or type unknown

Photo: thatwinsomegirl.blogspot.gr

Απλώνουμε την υγρή γκρανόλα στο ταψί και την ψήνουμε για περίπου 20 με 30 λεπτά, ελέγχοντας συνεχώς, μέχρι να ροδίσει. Ξεφουρνίζουμε, την αφήνουμε να κρυώσει καλά και είναι έτοιμη για σερβίρισμα. Στο βαζάκι που έχουμε επιλέξει φτιάχνουμε μία βάση από γκρανόλα και συνεχίζουμε με αλλεπάλληλα στρώματα του μίγματός της: γιαουρτιού, μελιού, φρούτων και σταφίδας - οι ποσότητες κατά βούληση.



Photo: provechoperu.com

Όση γκρανόλα περισωθεί, αν περισωθεί, μπορούμε να την αποθηκεύσουμε σε βάζο που κλείνει αεροστεγώς· αν και η νοστιμιά της δε θα της εξασφαλίσει πάνω από δύο με τρεις μέρες ζωής.

Πηγή: bostanistas.gr