

# GRANOLA CROCCANTE CON COCCO E CIOCCOLATO

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

200 g fiocchi di avena integrale  
100 g fiocchi di grano saraceno e fiocchi di riso  
50 g semi di girasole  
60 g nocciole  
60 g mandorle  
1 cucchiaio di cacao  
100 g cioccolato fondente 70-85%  
100 g cocco in scaglie e disidratato a fettine  
40 g di miele  
50 g burro di cacao

## PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente mandorle e nocciole con l'aiuto di un frullatore.

Sciogliere a bagnomaria il burro di cacao.

In una terrina mescolare i fiocchi e i semi oleosi, aggiungere il miele e il burro di cacao sciolto mescolando molto bene, in modo da amalgamare gli ingredienti liquidi con fiocchi e semi.

Stendere bene la granola in una teglia grande da forno e tostare in forno preriscaldato a 150/160° C per una ventina di minuti. Una volta sfornata cospargere di cioccolato, tritato o spezzettato precedentemente, e il cocco.

Mentre si lascia raffreddare mescolare di tanto in tanto per amalgamare il cioccolato che si scioglierà, e poi riporre in un barattolo solo quando è completamente raffreddata.

Da usare con lo yogurt o con il latte vegetale.

