

GRANOLA CROCCANTE CON COCCO E UVETTA

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

200 g fiocchi di avena integrale
50 g fiocchi di grano saraceno
50 g semi di sesamo
70 g semi di girasole
60 g mandorle
70 g uvetta
50 g cocco disidratato a fettine
40 g di miele
40 g olio di girasole spremuto a freddo

PROCEDIMENTO

Tritare grossolanamente le mandorle con l'aiuto di un frullatore.

In una terrina mescolare tutti gli ingredienti asciutti, aggiungere il miele e l'olio di girasole 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.

Lasciar raffreddare e riporre in un barattolo solo quando è completamente fredda.

Da usare con lo yogurt o con il latte vegetale.

