

GRANOLA

Ingredienti:

- 50g datteri secchi
- 100g fiocchi di avena (*o altro*) grandi
- 2 cucchiaini di miele
- 85g noci (*es. anacardi e mandorle*)
- 15g semi di zucca
- 3 cucchiaini di olio

Procedimento:

Immergere i datteri in acqua finché non risultino morbidi. Frullare fino ad ottenere una crema. Unire i restanti ingredienti e mescolare bene. Disporre il composto su una teglia foderata di carta forno. Infornare in forno preriscaldato a 150°C per 15' o finché dorati, poi abbassare la temperatura a 100°C e continuare a cuocere per altri 30' circa finché risultino ben secchi.

Suggerimenti:

Le combinazioni possono essere variate: i semi di zucca possono essere mischiati a quelli di girasole, le noci possono essere di qualunque genere.

È possibile anche dare un tocco diverso alla granola una volta raffreddata aggiungendo scaglie di cioccolato, di cocco o altro lasciandovi ispirare dalla fantasia!