



GRANOLA

Preriscalda il forno a 180°.

In una ciotola mescola: i fiocchi d'avena, le noci e le spezie.

In un pentolino a fuoco basso fai fondere insieme il burro ed il miele, mescolando ogni tanto.

Versa il misto di burro e miele nella ciotola con l'avena e mescola bene.

Versa il composto su una teglia da forno su cui avrai messo un foglio di carta forno. Distribuiscilo uniformemente e mettilo in forno per circa 25.

Mescola spesso, vedrai che la granola comincia a dorare.

Togli dal forno quando è dorata in modo uniforme e mettila in una ciotola, aggiungi la frutta secca e lascia raffreddare completamente.

Riponi la granola in un contenitore a tenuta ermetica così che mantenga la sua croccantezza.

Buon appetito!!!

Ingredienti:

4 bicchieri di fiocchi di avena (meglio quelli un po' grandi)

1 bicchiere di cocco disidratato

1 bicchiere di mandorle a scaglie (io le avevo intere e le ho tritate, ma in effetti a scaglie viene meglio)

1 bicchiere di noci pecan

1 cucchiaino di cannella in polvere

1 cucchiaino di noce moscata macinata

1/2 bicchiere di burro (anche meno, viene più leggero)

1/2 bicchiere di miele (meglio il millefiori o quello di acacia)

2 bicchieri di frutta disidratata quella che preferite (io ho usato mirtilli rossi, albicocche e uvetta, ma aggiungerei anche fragole, ciliegie, prugne o datteri)