

□ Granola crocantă de casă – Gustare sănătoasă și delicioasă

✦ Descriere:

Această granola de casă, bogată în nuci și semințe, este o combinație perfectă de crocant și dulce natural. Fără aditivi sau zahăr procesat, este ideală pentru un stil de viață sănătos! □ 🍪

☆ Ingrediente:

- 🌿 200 g fulgi de ovăz
 - 🍪 150 g mix de nuci (migdale, nuci, caju, alune etc.)
 - 🍷 100 g semințe de dovleac
 - 🍯 250 ml miere
 - □ 60 ml unt de cocos
 - □ Un praf de sare
-

□🔍 Mod de preparare:

1. Amestecarea ingredientelor:

Într-un bol mare, combină fulgii de ovăz, mixul de nuci și semințele de dovleac. Într-o crăticioară la foc mic, topește untul de cocos împreună cu mierea, amestecând până când se omogenizează. Toarnă lichidul peste ingredientele uscate și amestecă bine, astfel încât toate ingredientele să fie acoperite uniform.

2. Pregătirea pentru coacere:

Tapetează o tavă cu hârtie de copt și distribuie compoziția într-un strat uniform.

3. Coacerea:

Preîncălzește cuptorul la 160°C și coace granola timp de **20 de minute**. Scoate tava, amestecă bine pentru a asigura o coacere uniformă și apoi dă granola înapoi la cuptor pentru încă **20 de minute**, până când devine aurie și crocantă.

4. Răcirea și depozitarea:

După ce o scoți din cuptor, lasă granola să se răcească complet, apoi păstrează-o într-un borcan ermetic pentru a rămâne proaspătă și crocantă.

 **Timpi de preparare:**

- **Timp de pregătire:** 10 minute
- **Timp de coacere:** 40 minute
- **Timp total:** 50 minute

 **Porții:**

- Aproximativ **8-10 porții**

 **Sugestie de servire:**

Savurează granola cu iaurt grecesc și fructe proaspete 🍓🍌 sau presăr-o peste un smoothie bowl pentru un mic dejun echilibrat și energizant. Este perfectă și ca gustare crocantă alături de lapte vegetal sau chiar ca topping pentru deserturi!
