

BioEscolha

. sabores .

Granola de banana e coco

Preparação

1. Pré-aquecer o forno a 175 graus. Colocar num pequeno tacho o óleo juntamente com o mel e deixar durante cerca 3 minutos em fogo mínimo.

2. Juntar numa taça a aveia, as amêndoas, as nozes, as sementes, o sal e por fim a mistura do óleo com o mel. Mexer bem.

3. Forrar o tabuleiro do forno com uma folha de papel vegetal e espalhar metade da mistura. Deixar no forno durante 15 minutos. Deve ir mexendo para que fique bem tostada.

4. Juntar o coco e a banana à granola e deixar durante mais 2-3 minutos no forno. E voilà!!! Pode ser servido com leite, iogurte, fruta fresca etc.

As combinações são infinitas basta juntar os seus frutos e sementes predilectos! Aconselho a ir experimentado até a encontrar a conjugação perfeita para si! A base é sempre a mesma: aveia, um adoçante natural (mel ou geleia de arroz ou malte de etc.) e um óleo de qualidade (coco, girassol etc.).

Ingredientes

4 copos de floco de aveia
1/2 copo de amêndoas
1/2 copo de nozes
1/2 banana desidratada
1/2 coco (lascas)
1/3 copo de sementes de sésamo
1/3 copo de sementes de girassol ou de coco
1/3 copo de sementes de abóbora
1/2 mel ou geleia de arroz
4 c. de sopa de óleo de girassol
pitada de sal



Todos os ingredientes estão à venda na nossa loja
BioEscolha e também na nossa página web.
Bom apetite!