



GRANOLA SUPER CROCANTE

20 minutos | faz 7 chávenas / 600 gr.

INGREDIENTES

INGREDIENTES SECOS

- 2 1/2 chávenas | 250 gr. flocos de aveia sem glúten
- 2 chávenas | 70 gr. flocos de milho orgânicos
- 1 1/2 chávena | 40 gr. arroz tufado
- 1/2 chávena | 100 gr. trigo sarraceno
- 2 c. sopa sementes de linhaça
- 1 c. sopa açúcar de côco
- 2 c. chá canela
- 1/2 c. chá sal fino dos himalaia

INGREDIENTES HÚMIDOS

- 1/3 chávena | 80 ml. óleo de côco, derretido mas não quente
- 1/3 chávena | 80 ml. xarope de açúcar, à temperatura ambiente

PASSO A PASSO

Começar por reunir, preparar e medir todos os ingredientes. Vai melhorar a vossa dinâmica na cozinha.

1. Pré-aquecer o forno a 175°C.
2. Colocar os flocos de milho numa tigela grande e esmagar com as mãos, apenas o suficiente para ficarem em pedaços mais pequenos.
3. Juntar os restantes ingredientes secos e misturar bem com uma espátula.
4. Colocar o óleo de côco derretido numa tigela pequena e misturar o xarope de açúcar vigorosamente.
5. Verter a mistura sobre os ingredientes secos e misturar até garantir que todos estão bem envolvidos e que não há canela no fundo da tigela.
6. Dividir sobre duas travessas forradas com papel vegetal e levar ao forno durante 7 minutos.
7. Retirar a travessa do forno e misturar a granola.
8. Voltar a colocar no forno durante 6-7 minutos, prestando especial atenção nos últimos minutos para não deixar queimar.
9. Quando estiver pronta, deixar arrefecer completamente. A granola fica mais crocante à medida que arrefece.
10. Guardar a granola num recipiente hermético bem selado.

COCOON  COOKS

EXPLOREM O BLOG PARA ENCONTRAR MAIS RECEITAS VEGAN
WWW.COCOONCOOKS.COM

© Cocoon Cooks. Todos os direitos reservados.