The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de dàtil

30min · 4 racions · 350 kcal

Ingredients

- **2 cullerades** de pasta de dàtil
- **1**-2 cullerades de crema de cacahuet
- **3 cullerades** d'oli de coco
- **1 cullerada** de postres d'extracte de vainilla
- **1** pessic de sal
- **200g** de flocs de civada
- **1** grapat d'ametlles
- **1** grapat d'anacards
- **1** grapat de nous

PER RACIÓ

Proteïnes	9 g
Greixos	22 g
Hidrats	26 g
Fibra	4,5 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients i repartir la massa sobre una safata de forn
2. Coure 10min a 180°C, remoure la granola i coure uns 10-15min més o fins que es torri lleugerament
3. Deixar refredar a temperatura ambient
4. Conservar en un recipient hermètic

Fet amb CookNest

Totes les receptes de The Green Fork
cooknest.app/@thegreennfork · Instagram @thegreennfork