The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de xarop d'auró i poma

30min · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

- **300g** de flocs de civada
- Fruits secs
- **1** poma
- **150g** de xarop d'auró
- **100g** d'oli de coco (fos)
- **1cdta** de canyella
- **1** pessic de sal
- Panses i xips de xocolata

PER RACIÓ

Proteïnes	10 g
Greixos	20 g
Hidrats	55 g
Fibra	7 g

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 20-22min (remoure a la meitat)
2. Una vegada hagi refredat, afegir la xocolata i les panses

Fet amb CookNest

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