The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de blat sarraí amb xocolata

15min · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

- **100g** de blat sarraí
- **50g** de flocs de civada sense gluten
- **1 cullerada** de crema de cacahuet
- **4 cullerades** de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)
- **2 cullerades** d'oli d'oliva
- **2 cullerades** d'oli de coco
- Fruits secs i llavors
- **50g** de xocolata negra per desfer

PER RACIÓ

Proteïnes	**8 g**
Greixos	**25 g**
Hidrats	**36 g**
Fibra	**6 g**

Elaboració

1. Coure al forn a 180°C durant 10min
2. Remoure i coure 5min més

Fet amb CookNest