The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de fajol sense gluten

20min · 4 racions · 200 kcal

Ingredients

- **150g** de blat sarraí sencer
- Un grapat d'anacards
- Un grapat de festucs
- Llavors al gust
- **1 cullerada** de cafè de canyella
- **1** pessic de sal
- **40g** d'agave
- **25g** d'oli de coco
- Xips de xocolata (per fondre un cop cuita la granola)

PER RACIÓ

Proteïnes	5 g
Greixos	10 g
Hidrats	15 g
Fibra	2,5 g

Elaboració

1. Barreja tots els ingredients en un bol excepte la xocolata
2. Reparteix la barreja sobre paper de forn en una safata
3. Porta-ho al forn a 150°C durant 8 min
4. Barreja-ho i torna-ho al forn 8 min més
5. Torna a barrejar i porta-ho de nou 2-3 min més o fins que es dori lleugerament
6. Just en treure-la del forn afegeix la xocolata i barreja-ho tot perquè s'impregni bé
7. Deixa-ho refredar i guarda la granola en un pot hermètic fins a 10 dies

RECOMANACIONS

El fajol no conté gluten i té midons més fàcils de digerir que els del blat convencional. La seva proteïna és completa, amb tots els aminoàcids essencials, inclosa la lisina. És ric en fibra soluble, vitamines i minerals. No conté fructans, que sovint causen gasos i molèsties digestives. Conté rutina, un antioxidant que millora la circulació i té efectes antiinflamatoris.

Fet amb CookNest