The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola de xocolata

4 racions · 450 kcal

Ingredients

- **120g** de flocs de civada
- **30g** de cereals de quinoa
- **80g** de xarop d'agave
- **100g** de xocolata negra + 1 cullerada d'oli d'oliva
- **1** grapat de nous
- **1** grapat d'anacards
- **1 cullerada** de llavors de chia

PER RACIÓ

Proteïnes	8 g
Greixos	23 g
Hidrats	36 g
Fibra	6 g

Elaboració

1. Barrejar els flocs de civada, els cereals, els fruits secs i les llavors en un bol
2. Afegir el xarop i barrejar
3. Escalfar la xocolata al microones fins que es fongui i barrejar-la amb l'oli
4. Afegir la xocolata al bol i barrejar fins que tot quedi ben cobert
5. Repartir sobre una safata de forn
6. Coure a 180°C durant 15'
7. Deixar refredar abans de menjar

Fet amb CookNest

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