The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

Granola

20min · 4 racions · 450 kcal

Ingredients

- **85g** de flocs de civada
- **60g** de mill inflat
- Fruits secs: anacards, anous, ametlles i dàtils...
- Sal
- Canyella
- **80g** d'oli de coco
- **80g** de xarop d'atzavara (o qualsevol edulcorant líquid)

PER RACIÓ

Proteïnes	7 g
Greixos	23 g
Hidrats	39 g
Fibra	5 g

Elaboració

1. Barrejar tots els ingredients en un bol i repartir sobre una safata de forn
2. Coure a 180°C durant 8-9min
3. Remoure-ho tot i tornar al forn uns 8-10min més o fins que es torri una mica
4. Deixar refredar i afegir altres toppings (llavors, xips de xocolata...)

Fet amb CookNest