



Granola casera

INGREDIENTES

200 gr de frutos secos variados y semillas (yo he utilizado avellanas crudas, almendras fileteadas y pipas de calabaza)

1 cucharadita de canela

400 gr de copos de avena

100 gr de aceite de coco

3 cucharadas de miel

50 gr de coco rallado

150 gr de frutas deshidratadas variadas (yo he utilizado pasas, arándanos rojos y mango que he troceado ya que eran trozos grandes)

	MODO DE PREPARACIÓN
1	<i>Precalentamos el horno a 180 ° C.</i>
2.	<i>Picamos los frutos secos y las semillas, bien con una picadora eléctrica o Thermomix o bien los ponemos en una bolsa de plástico (como las de congelar), quitamos el aire y la cerramos bien para con un rodillo golpear suavemente hasta que estén ligeramente triturados.</i>
3.	<i>En un bol mezclamos los copos de avena con los frutos secos picados, las semillas (en mi caso las he picado junto a los frutos secos pero se pueden dejar enteras) y la canela.</i>
4.	<i>En el microondas o en un cazo derretimos el aceite de coco junto con la miel. Una vez derretido lo incorporamos al bol con la mezcla de avena y frutos secos y mezclamos bien con una espátula.</i>
5.	<i>En una bandeja de horno colocamos papel de hornear y encima extendemos nuestra mezcla ayudándonos de la espátula para que quede bien extendida.</i>
6.	<i>Horneamos durante 20-30 minutos, dependiendo del horno, hasta que la mezcla se haya dorado. Hay que estar pendientes para que no se queme y remover de vez en cuando para que se haga de forma homogénea.</i>
7.	<i>Sacamos del horno, añadimos el coco rallado y las frutas deshidratadas y mezclamos bien.</i>
8	<i>Una vez haya enfriado del todo, la guardamos en un frasco de cristal o bote hermético. Dura aproximadamente un mes.</i>