Granola Moroseta

INGREDIENTI

250 gr fiocchi di avena grandi integrali
250 gr di semi e frutta secca mista (semi di zucca, girasole, lino, noci, mandorle, noci, nocciole etc)
80 gr di miele
100 gr acqua
30 gr zucchero di canna
50 gr olio extravergine
50 gr uvetta disidratata
50 gr di mirtilli rossi disidratata
30 gr fichi secchi, tagliati a pezzeti
1 cucchiaio di semi di finocchio (facoltativo)
1 cucchiaino di cannella
1 cucchiaino di zenzero in polvere
½ cucchiaino di sale

Attrezzatura

Ciotola
Placca da forno

PREPARAZIONE

Preriscalda il forno a *140c.*
Prepara una placca con carta forno.
In una ciotola unisci avena, il mix di semi, sale, cannella e zenzero.

Porta a leggero bollore in una pentola olio, miele, zucchero e acqua. Versa nella ciotola e mescola bene.

Versa sulla teglia preparata e distribuisci uniformemente, utilizzando il dorso di un cucchiaio. Inforna per *30/40 minuti,* mescolando a metà cottura, in modo che la doratura finale sia uniforme. (attenzione che il miele tende a scurire, nel caso abbassa la temperatura del forno).

La granola diventerà croccante una volta raffreddata. Una volta pronta unisci anche la frutta disidratata, conserva in un contenitore a chiusura ermetica.

NOTE

Spezie

Adoro questa combinazione, la granola prende un sapore di biscotti natalizi irresistibile. Come sempre puoi variare la combinazione di spezie in base ai tuoi gusti e a quello che hai a disposizione.

Versione antivirale: curcuma in polvere, tanto zenzero, pepe nero macinato.

Agrumata: cardamomo in polvere, zest di arancia e limone, (puoi sostituire una parte dell'acqua con succo di agrumi a tuo gusto). Considera che anche il miele è aromatico di per se, quindi la speziatura non è necessaria.

SOSTITUZIONI

Olio extravergine: olio vegetale o di semi (di qualità e biologico).

Vegan: sostituisci il miele con sciroppo d'acero.

Glutenfree: sostituisci l'avena con giocchi di grano saraceno.