



GRANOLA MOROSETA™

Ingredients

250 gr rolled oats

250 gr mixed nuts and seeds
(pumpkin seeds, sunflower seeds, sesame seeds,
chia, flaxseed, hazelnuts, almonds, walnuts etc)

80 gr mild honey

100 gr water

30 gr cane sugar

50 gr extravirgin olive oil

50 gr raisins

50 gr cranberries

30 gr dry figs, chopped

1 tbsp fennel seeds

1 tsp cinnamon

1 tsp ginger

½ tsp salt

Equipment

Mixing bowl
Baking tray

Instructions

Preheat your oven to 140c.
Prepare a large baking tray with parchment paper.

In a large mixing bowl, combine oats, nuts, seeds, salt, cinnamon and ground ginger.
Stir thoroughly to combine.

Heat in a pan honey, water, oil, sugar and bring to simmer.
Stir in and mix well.

Turn the granola out onto your prepared tray and spread it in an even layer.

Bake for 30/40 minutes, stirring halfway. The granola should be lightly golden.

(keep an eye on it as honey tends to brown really quickly)

Note: the granola will crisp up as it cools.

Let the granola cool before adding dry fruits. Store in an airtight container.

Notes

Spices

This is totally up to your taste.

I love this combination, it feels like a gingerbread granola.

Antiviral version: turmeric powder, lots of ginger, black pepper.

Citrusy: cardamom powder, orange zest, replace 50% of water amount with lemon juice.

(Honey itself is aromatic, no spices as well can be an option.)

Substitutions

Extravirgin olive oil: vegetable oil (good quality, organic), coconut oil.

To make it vegan: substitute honey with maple syrup.

To make it GF, substitute oats with gf oats or buckwheat flakes.

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 pezzetti

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

Procedimento

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.

Alternative

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

Vegan: sostituisci il miele con sciroppo d'acero.

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