

GRANOLA CRUJIENTE

INGREDIENTES:

175 G NUECES
450G COPOS DE AVENA
50 G SEMILLAS DE SÉSAMO
50 G SEMILLAS DE GIRASOL
PIZCA DE SAL
125 ML ACEITE DE GIRASOL
100ML MIEL
85 G DE FRUTAS DESHIDRATADAS

PREPARACIÓN:

Precalentar el horno a 190C / Gas 5 / horno con ventilador 170C.

Mezclar nueces, avena, semillas de sésamo, semillas de girasol y una pizca de sal en un bol grande.

Agregar aceite y miel. Remover con un tenedor para romper los grumos grandes.

Extender la mezcla sobre una bandeja para hornear grande en una capa fina. Hornear durante 20-25 minutos, removiendo bien al menos dos veces apartando la mezcla de los bordes, hasta que esté dorada.

Transferir a un bol grande y dejar enfriar.

Añadir las frutas deshidratadas.

Almacenar en recipiente hermético (max. 1 mes).