



Granola

Ingredients

- 3 cullerades d'oli de coco
- 1 cullerada de cacau pur
- 3 tasses de quinoa inflada
- ½ tassa de dàtils picats
- ½ tassa de panses o orellanes picades o nabius deshidratades
- 1 tassa de fruits secs al gust (festucs, avellanes, ametlles, nous, anacards,... o una combinació de tots ells)
- 2 cullerades de pipes de carbassa o girasol
- 2 cullerades de sèsam
- 1 culleradeta de canyella en pols o 2 culleradetes de làmines de coco (opcional)



Elaboració

1. Posar l'oli de coco en una paella i escalfar a foc suau.
2. Afegir el cacau i remenar.
3. Quan l'oli sigui líquid i estigui integrat amb el cacau, afegir la quinoa inflada, i la resta d'ingredients.
4. Coure a foc suau remenant sovint fins que estigui torradet, uns 20 minuts.
5. Deixar refredar.
6. El podeu servir amb iogurt i fruita fresca tallada.