

IOGURT, MADUIXES I GRANOLA FETA A CASA

Recepta de: Montserrat Tàpia, cuinera



ESMORZAR / PER A 1 PERSONA / DIFICULTAT BAIXA

INGREDIENTS

1 iogurt natural

Maduixes o gerds

Per a la granola:

250 g de flocs de civada

50 g d' oli d' oliva o de coco

50 g de sucre de canya o de mel

50 ml d' aigua

50g d' avellanes crues

50 g de llavors crues (pipes de carbassa, gira-sol)

Canyella o vainilla



ANY INTERNACIONAL DE LES
FRUITES I VERDURES
2021

Fem salut, amb fruites i verdures!

ELEMENTS ESSENCIALS DE LA TEVA ALIMENTACIÓ

ELABORACIÓ

Escalfar l'oli amb el sucre i la mel. Deixar refredar.

Triturar les avellanes.

En un bol, barrejar els flocs de civada amb la part líquida. Barrejar.

Afegir-hi les avellanes i les llavors. Incorporar bé tots els ingredients.

Estendre la mescla sobre una safata de forn i coure a 150-170 °, fins que comenci a agafar color (15 min aprox.). Anar remenant de tant en tant.

Per a la presentació: posar el iogurt en un bol, afegir-hi granola al gust i acabar de guarnir amb les maduixes (o gerds).

S'hi poden afegir altres tipus de fruits secs (nous, panses prèviament remullades) o xocolata ratllada.

NOTA: La granola també es pot coure en una cassola. Es conserva bé en un pot de vidre.

