

ΣΠΙΤΙΚΗ GRANOLA

Υλικά (4 μερίδες)

- 75γρ αμύγδαλα (ωμά ανάλατα)
- 40γρ φουντούκια (ωμά ανάλατα)
- 60γρ αλεύρι αμυγδάλου
- 30γρ νιφάδες καρύδας
- 30γρ σουσάμι
- 30γρ ηλιόσπορο
- 40γρ κολοκυθόσπορο
- 1 κ.γ βανίλια
- 1 κ.σ λάδι καρύδας
- 60ml νερό



Σερβίρισμα

- 250γρ γιαούρτι καρύδας
- 50γρ φρέσκα μύρτιλλα/ βατόμουρα/ φράουλες

Εκτέλεση

1. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς.
2. Κόβουμε σε μικρά κομμάτια τα αμύγδαλα και τα φουντούκια.
3. Ανακατεύουμε όλα τα στεγνά υλικά σε ένα μπολ.
4. Λιώνουμε το λάδι καρύδας. Προσθέτουμε το νερό και τη βανίλια και ανακατεύουμε καλά.
5. Βάζουμε το μείγμα στο μπολ με τα στεγνά υλικά και ανακατεύουμε πολύ καλά.
6. Πάνω σε μία λαδόκολλα, απλώνουμε το μείγμα μας και το βάζουμε στο φούρνο στους 150 βαθμούς για 30 λεπτά, ανακατεύοντας περίπου κάθε 10 λεπτά.
7. Σερβίρουμε πάνω σε γιαούρτι καρύδας με βατόμουρα.

