



Bolinhos, bolos e bolachas



31 MIN



FÁCIL



1 KGS



YÄMMI 2

Ingredientes

- 200 g de mistura de frutos secos (avelã, amêndoa, noz)
- 500 g de flocos de aveia finos
- 200 g de mistura de sementes (sésamo, girassol, abóbora)
- 60 g de coco ralado
- 180 g de mel (ou xarope de ácer)
- 220 g de óleo de girassol (ou de amendoim)
- 1 c. de chá de canela
- 1 pitada de sal
- 170 g de sultanas (ou outras frutas desidratadas, como goji, banana, alperce, morango)
- Óleo para untar

Preparação

- 1º Pré-aqueça o forno a 180°.
- 2º Coloque na panela os frutos secos e programe 5 segundos na velocidade 7. Se preferir os frutos secos mais picados, programe mais alguns segundos na mesma velocidade.
- 3º Junte os flocos de aveia, as sementes e o coco ralado, envolvendo 20 segundos na velocidade 3 com a Rotação Inversa.
- 4º Retire a mistura para um tabuleiro de forno untado com óleo de girassol.
- 5º Sem lavar a panela, deite o mel, o óleo, a canela e o sal. Programe 5 minutos a 100°C na velocidade 2.
- 6º Verta o preparado sobre a mistura de aveia e envolva com a espátula.
- 7º Leve ao forno cerca de 20-25 minutos. Misture o preparado 2 ou 3 vezes durante o tempo de cozedura para que a granola doure uniformemente e não queime.
- 8º Retire e deixe arrefecer. Despedace a mistura com as mãos, junte as sultanas e guarde em frascos hermeticamente fechados.
- 9º Sirva a granola com leite ou iogurte.

Dica: Pode variar os ingredientes da granola, utilizando os frutos secos, fruta desidratada e sementes da sua preferência. Também pode utilizar flocos de outros cereais (quinoa, arroz, cevada) ou outros adoçantes (xarope de ácer, stevia ou açúcar mascavado).