

Granola con cacao



8 raciones

23 min


Fácil

Ingredientes

- 15 g de NESQUIK Intenso 100% cacao puro natural
- 200 g de copos de avena integrales
- 30 g de semillas de chía
- 80 g de crema de cacahuete
- 100 g de pasta de dátil puro
- 60 ml de bebida de avena sin azúcares añadidos
- 60 g de avellanas peladas
- 60 g de pistachos pelados sin sal
- 60 g de anacardos
- 1 pizca de sal

Elaboración

1. Precalentar el horno a 180°C.
2. Picar los frutos secos grosamente.
3. En un bol, mezclar los copos de avena, las semillas de chía, los frutos secos picados y la pizca de sal.
4. En otro bol, mezclar la crema de cacahuete, la pasta de dátil puro y la bebida de avena. Poner en el microondas durante 30 segundos a 750 w y mezclar hasta tener una pasta homogénea. Añadir el NESQUIK Intenso 100% cacao puro natural y mezclar.
5. Añadir la mezcla anterior a la mezcla de avena y frutos secos y remover hasta integrar.
6. En una bandeja de horno con papel de horno, estirar la mezcla, esparciendo con las manos la granola por toda la bandeja.
7. Hornear durante 10 min y remover en la misma bandeja de horno. Hornear 5 min más y



volver a remover. Hornear entre 3 y 5 min más, vigilando que la granola no se queme.
8. Sacar del horno y dejar enfriar.

Consejo nutricional: Combina esta receta con un vaso de leche, yogur o una alternativa vegetal a los lácteos junto a una pieza de fruta fresca fresca, entera y de temporada.

