



## GRANOLA VEGAN

### **Ingredienti:**

350 g fiocchi di avena (o altro cereale Bío),  
150 g farina farro integrale Bío,  
150 g di farro integrale soffiato (si può omettere)  
120 g malto mais Bío (o altro dolcificante liquido),  
80 g olio di mais o girasole Bío,  
4 cucchiaini farina cocco,  
2 cucchiaini colmi cacao amaro,  
70 g mandorle Bío,  
70 g nocciole Bío,  
40 ml acqua calda,  
latte di riso o soia q.b.

### **Preparazione:**

Metti gli ingredienti secchi in una ciotola, a parte la frutta secca, stempera bene il cacao. Unisci poi il malto di mais, l'acqua calda e l'olio mescolandoli assieme in modo da creare un'emulsione. Ora puoi unirli agli ingredienti secchi.

Mescola bene prima con un cucchiaino e poi impastando con le mani in modo da far penetrare i liquidi all'interno delle farine e cacao.

Dovrà risultare umido, ma non troppo bagnato.

Stendi su una teglia coperta da carta forno o foglio in silicone e cuoci per 30 minuti a 160° girando di tanto in tanto la granola. girando a metà cottura con un mestolo la tua pianola.

Si conserverà perfettamente all'interno di barattoli di vetro o comunque a chiusura ermetica.

Puoi sostituire la frutta secca con altra frutta, come uvetta, bacche di goji, se per te è troppo dolce o troppo amara, puoi variare la quantità di dolcificante, la ricetta è personalizzabile a piacere.

Buon appetito!!