

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Granola fatta in casa

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [25 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La ricetta della **granola mandorle e cocco** è una coccola croccante, **perfetta per iniziare la giornata con gusto ed energia**. Si tratta di un mix di fiocchi di avena, semi, cocco e mandorle, legati da uno sciroppo dolce e profumato e poi dorati in forno. Il bello di questa ricetta è che puoi farla in casa in pochi minuti, controllando ogni ingrediente e personalizzandola secondo i tuoi gusti. Ottima con [yogurt](#) e frutta fresca, oppure da sgranocchiare così com'è durante la giornata!

INGREDIENTI PER FARE LA GRANOLA IN CASA

- OLIO DI COCCO 30 gr
- MANDORLE PELATE 100 gr
- FIOCCHI DI FARRO 50 gr
- FIOCCHI DI AVENA 250 gr
- SEMI DI GIRASOLE 40 gr
- COCCO DISIDRATATO grattugiato - 80 gr
- SEMI DI ZUCCA 50 gr
- SEMI DI GIRASOLE 40 gr
- SEMI DI SESAMO 30 gr
- SCIROPPPO DI AGAVE 220 gr
- CANNELLA IN POLVERE facoltativa - 4 gr

COME FARE LA GRANOLA IN CASA

1 Versa nel boccale del Bimby le mandorle e tritale per 2 secondi a velocità 6. Trasferiscile in una ciotola e tienile da parte. Preriscalda il forno a 160°C. Poggia la ciotola sul coperchio del Bimby e pesa al suo interno i fiocchi di farro, i fiocchi di avena, i semi di girasole, il cocco, i semi di zucca e il sesamo. Mescola bene tutti gli ingredienti con un cucchiaino.

Versa nel boccale l'olio di cocco (oppure di semi), lo sciroppo d'agave e, se vuoi, la cannella. Scalda per 3 minuti a 100°, velocità 2. Trasferisci lo sciroppo ottenuto nella ciotola con gli ingredienti secchi. Amalgama bene il tutto con un cucchiaino.

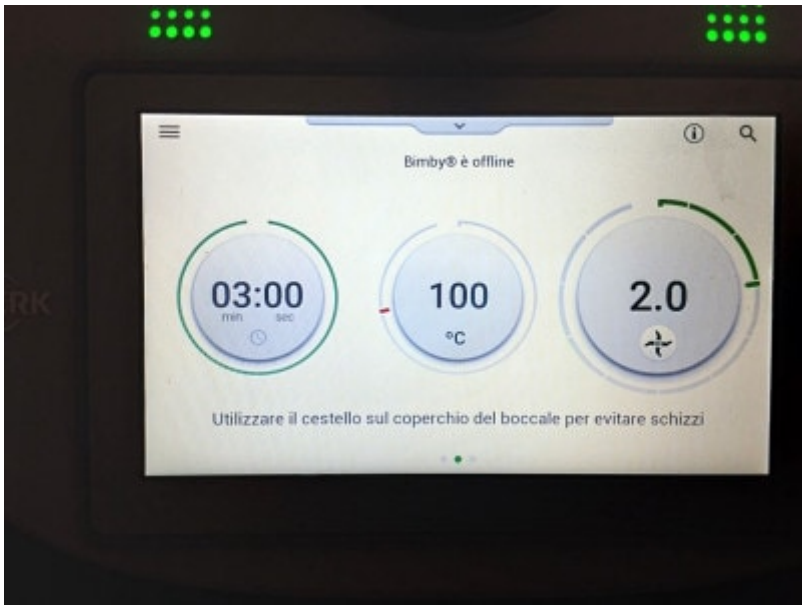




2 Rivesti la leccarda del forno con carta forno e distribuisci il composto in modo uniforme

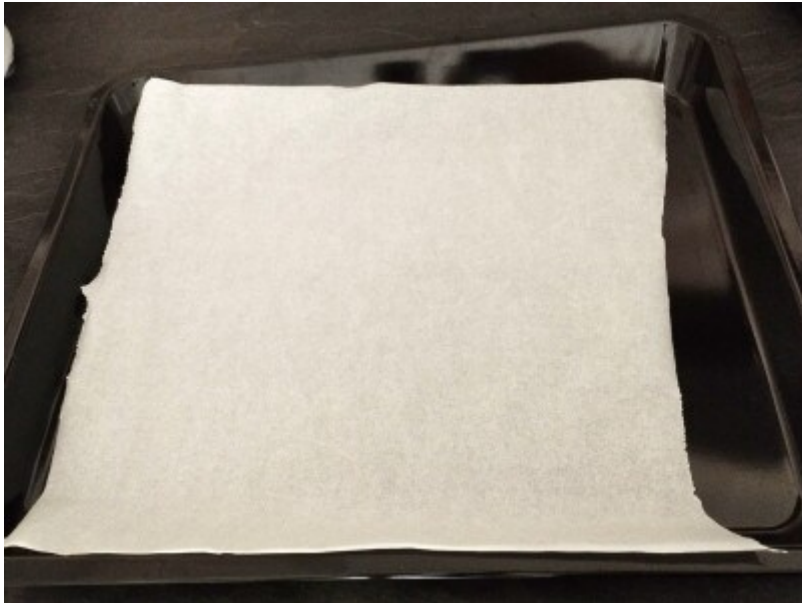
con il dorso di un cucchiaio. Inforna in forno ventilato a 160°C nel terzo binario. Durante la cottura mescola ogni 5-10 minuti con un cucchiaio per ottenere una doratura uniforme.







- 3 Una volta cotta, toglì la granola dal forno e lasciala raffreddare completamente. Conserva la granola in barattoli di vetro o contenitori con chiusura ermetica.





TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Mandorle intere o a lamelle? Tritale grossolanamente per un risultato più rustico, oppure usale intere se ti piace sentire il morso.

Nessun fiocco di farro? Puoi sostituirli con altri cereali soffiati o fiocchi di avena.

Sciroppo di agave finito? Va benissimo anche lo sciroppo d'acero o il miele (per chi non segue una dieta vegana).

Aggiunte post-cottura: Uvetta, gocce di cioccolato, albicocche secche o datteri tritati sono perfetti per variare e dare un tocco personale.

Recupera quello che hai: Semi misti, frutta secca da finire, pezzetti di cioccolato avanzati: tutto può entrare nella granola, evitando sprechi.

CONSERVAZIONE

Una volta cotta e ben raffreddata, conserva la granola in barattoli di vetro o contenitori ermetici, in un luogo fresco e asciutto. Si mantiene croccante per fino a 3 settimane.

Evita l'umidità per non rovinarne la consistenza.

Puoi anche confezionarla in piccoli sacchetti e regalarla!

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Barrette ai cereali fatte in casa](#): perfette per merende o snack spezza fame da portare sempre con te.

[Porridge al cioccolato](#): una colazione calda, avvolgente e nutriente, da variare ogni giorno.

[Smoothie bowl](#): fresca, colorata e scenografica, da decorare con frutta e semi.

[Pancake alla banana](#): ideali per un brunch domenicale con un tocco di cocco grattugiato sopra.