

→ merenda nutriente ←

granola e centrifugato

(INGREDIENTI PER 20 BARRETTE)



procedimento

BARRETTE

- In una ciotola mescola i fiocchi di cereali, la quinoa soffiata, la frutta secca in granella e a pezzi, i frutti di bosco disidratati, le bacche di goji, i semi e aggiungi un pizzico di sale.
- Fai scaldare l'olio con lo sciroppo d'agave in un pentolino, poi aggiungilo alla miscela di ingredienti secchi e amalgama bene il tutto.
- Stendi la granola su una teglia rivestita di carta da forno e appiattisci il composto con il dorso di un cucchiaino bagnato. Inforna a 170°C per circa 15 minuti

- controllando che il composto non scurisca troppo.
- Sforna quando sarà ben dorato. Fai raffreddare completamente e poi taglia le barrette, tienile in un contenitore ermetico per conservarle qualche giorno.

- CENTRIFUGATO
- Lava bene le pesche ed elimina buccia e noccioli. Elimina anche la buccia dell'anguria, taglia tutti gli ingredienti a pezzi e frulla sino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il succo del limone spremuto, e servi con delle foglioline di menta

