

Granola di Veronica



Per due grandi teglie del forno di casa

- 250 g fiocchi d'avena grossi (solo questi sono integrali)
- 50 g farro o avena soffiati
- 3 cucchiaini sesamo
- 2 cucchiaini grano saraceno intero
- 1 cucchiaio semi di lino
- 6 cucchiaini semi di girasole
- 70 g mandorle intere, tritate grossolanamente
- 70 g nocciole intere, tritate grossolanamente
- 70 g noci, tritate grossolanamente
e poi mescolare il tutto.
- Pesare direttamente in un pentolino:
- 50 g olio d'oliva «di quello buono»
- 50 g acqua
- 50 g miele delicato
- 70 g zucchero di canna
- 1/8 cucchiaino cannella
- 1/8 cucchiaino vaniglia in polvere (bacca macinata),
o 1 punta di coltello di semi di vaniglia
- 1/4 cucchiaino sale

Scaldare il tutto a fuoco basso.
Mescolare finché lo zucchero non si è sciolto.
Non far bollire.

Versare poi il tutto sui fiocchi e mescolare bene.

Foderare 2 teglie con carta da forno e distribuirvi sopra il composto.

Cuocere in forno preriscaldato a 170 gradi per circa 30 minuti. Con la ventilazione si cuociono entrambe le teglie insieme, altrimenti meglio una alla volta.

Dopo 15 minuti girare il composto, poi controllare e rigirare spesso: deve diventare di un bel dorato scuro. Si fa croccante solo raffreddandosi.

Varianti

Potete variare senza problemi il mix di fiocchi e frutta secca. Quello che non vi piace o che non avete in casa potete semplicemente ometterlo o sostituirlo. Meno frutta secca mettete, più il mix sarà economico e veloce da preparare: risparmierete il tempo per tritarla. L'importante è rispettare all'incirca il rapporto tra il volume totale e i liquidi.

IL CONSIGLIO DI VERONICA

Non aggiungo frutta essiccata, come indicano molte ricette: renderebbe il mix umido, mentre a me piace croccante. E poi la frutta la preferisco fresca: la scelta è ampia anche d'inverno. Avete mai provato con la carota grattugiata? Mescolate yogurt, carota e mela e cospargete con la granola. Mmh, che inizio di giornata!