

SUPER GRANOLA MOÍDA



CONFEÇÃO

1. Pré-aquecer o forno a 180 °C.
2. Numa taça grande misturar os frutos secos, os flocos de aveia e centeio, as sementes, o óleo, o sal e a geleia. Misturar bem.
3. Levar ao forno em tabuleiros forrados com papel vegetal, por 30 minutos. Mexer regularmente. Depois de retirar do forno deixar arrefecer cerca de 15 minutos.
4. Na taça onde se fez a mistura anterior misturar o cacau, a linhaça e o café. Reservar.
5. Colocar o acessório de amassar/triturar na taça CC e verter a mistura do forno, triturar a uma velocidade 12, 1 minuto.
6. Acrescentar a mistura do cacau e programar a função pulse e a velocidade 12 alternadamente, durante cerca de 4 minutos, ou até estar moído a gosto.
7. Poder-se-á usar esta mistura em iogurtes, leite, panquecas, fruta, etc.

INGREDIENTES

- 200GR DE FRUTOS SECOS (NOZES, AVELÃS, AMÊNDOAS, ETC.)
- 100GR DE SEMENTES (CHIA, GIRASSOL, SÉSAMO, ETC.)
- 500GR DE FLOCOS DE AVEIA
- 500GR DE FLOCOS DE CENTEIO
- 8 COLHERES DE SOPA DE GELEIA DE MILHO
- 6 COLHERES DE SOPA DE ÓLEO DE COCO
- 3 COLHERES DE SOPA DE CACAU OU CHOCOLATE EM PÓ
- 3 COLHERES DE SOPA DE LINHAÇA MOÍDA
- 2 COLHERES DE SOPA DE CAFÉ INSTANTÂNEO
- 1 PITADA DE FLOR DE SAL