Doces e Compotas

GRANOLA COM CHOCOLATE

Receita de Fã
Fácil
30 Min.
6-9 Doses

INGREDIENTES

- 400 GR DE FLOCOS DE AVEIA
- 100 GR SEMENTES DE ABÓBORA
- 100 GR SEMENTES DE GIRASSOL
- 100 GR SEMENTES DE LINHAÇA
- 100 GR SEMENTES DE SÉSAMO
- 350 GR DE FRUTOS SECOS (USEI NOZES E AMENDOIM NA MESMA PROPORÇÃO)
- 350 DE FRUTOS SECOS OU DESIDRATADOS (USEI ALPERCES E SULTANAS DOURADAS)
- 150 GR DE CHOCOLATE 70%
- 2 COLHERES DE SOPA BEM CHEIAS DE MEL (PODE SER SUBSTITUÍDO POR OUTRO ADOÇANTE COMO O AÇÚCAR OU A GELEIA DE ARROZ)
- 2 COLHERES BEM CHEIAS DE ÓLEO DE CÔCO (PODE SER SUBSTITUÍDO POR OUTRA GORDURA COMO O AZEITE)
- RENDE CERCA DE 8 FRASCOS MÉDIOS

CONFEÇÃO

1. Colocar na taça a lâmina de amassar e os frutos secos (nozes, amendoim, amêndoa, etc) e usar velocidade 12 até os frutos estarem picados a gosto. Tirar da taça e reservar.

2. Repetir o processo com os alperces secos. Reservar.

3. Colocar o acessório misturador com o óleo de côco e o mel, velocidade 2, 40 graus, cerca de 3 minutos (verificar se está líquido, senão aumentar o tempo)

4. Num recipiente colocar a aveia, as sementes, os frutos secos picados e misturar. Adicionar a mistura de óleo e mel e envolver bem.

5. Espalhar a granola no tabuleiro do forno coberto com folha de papel vegetal, levar a forno pré-aquecido a 150-180graus durante 40/30 minutos e ir mexendo com uma espátula frequentemente (quanto mais alto o forno, mais rápido, mas é preciso mexer mais vezes para não queimar).

6. Deixar arrefecer cerca de meia hora, adicionar o chocolate picado e envolver bem.

7. Deixar arrefecer completamente e adicionar os frutos picados a gosto ou inteiros (alperces, sultanas, figos secos, coco ou banana desidratados, etc)