



## CONFEÇÃO

1. Ligar o forno a 180° para ir aquecendo
2. Lâmina para triturar, velocidade 10, 20 segundos - Picar as amêndoas, os amendoins e as nozes até ficarem em pedaços pequenos e médios
3. Lâmina para amassar, velocidade 2, 5 minutos - Juntar a aveia, as sementes de papoila, o sal, o óleo de coco e o mel. Misturar bem até ficar homogêneo (toda a mistura deve ficar levemente húmida pelo mel e pelo óleo de coco, caso tenha aveia seca, juntar mais um pouco de óleo e misture bem)
4. Espalhar bem num tabuleiro de ir ao forno. Quando começar a lourar, tirar do forno, mexer e voltar a pôr no forno. Repita este procedimento até achar que está bom.
6. SUGESTÕES:
7. - Não se afaste muito do forno, pois passa rapidamente do ponto.
8. - Deixe arrefecer no forno, para ficar estaladiço.
9. - Caso gostem, podem juntar frutas secas (damasco, uva passa, framboesas, lascas de coco...), eu não juntei. Caso o façam, só depois do forno, segundo li as frutas secas no forno vão ficar muito rijas.
10. Receita de Barbara Nobre

## INGREDIENTES

- 1 CHÁVENA DE AMÊNDOAS
- MEIA CHÁVENA DE AMENDOIM
- MEIA CHÁVENA DE NOZES
- 3 CHÁVENAS DE AVEIA
- MEIA CHÁVENA DE SEMENTES DE PAPOILA
- 1 CHÁVENA E MEIA DE MEL
- 2 COLHERES E MEIA (DE SOBREMESA) DE ÓLEO DE COCO
- SAL A GOSTO
- CANELA E GENGIBRE EM PÓ