

Granola fatta in casa - la mia ricetta preferita, senza zuccheri aggiunti, ovviamente!

Da quando sono dimagrita le persone mi fanno sempre la stessa domanda, **cosa mangio al mattino**. Perché è davvero difficile trovare qualcosa di buono, che ti dia l'energia necessaria per iniziare degnamente la giornata e che non contenga zuccheri aggiunti.

Io mangio la granola, me la preparo in casa perché è praticamente impossibile trovare in commercio una granola senza zuccheri aggiunti. Il procedimento molto semplice e avrete il vostro mix pronto per un paio di settimane.

Ma cos'è la granola?

È una miscela di cereali, frutta secca e semi che si può personalizzare in base ai propri gusti. A me piace prepararla con i fiocchi di avena che trovo facilmente digeribili e che stanno divinamente mischiati con frutta secca e semi. Le combinazioni possono essere infinite, basta cambiare i diversi tipi di frutta secca come nocciole, mandorle o noci oppure diversi tipi di frutta essiccata come mele, albicocche, cocco, frutti rossi o uvetta.

E gli zuccheri aggiunti?

Normalmete la granola si prepara aggiungendo sciroppo d'acero, d'agave o miele. Io ho scelto di evitare gli zuccheri aggiunti nella quotidianità quindi utilizzo una composta di albicocche senza zucchero, per dolcificare. Voi, se volete, potete anche aggiungere 50-80 grammi di miele o sciroppo.

Ricetta della granola

350g di fiocchi d'avena

100g di cocco disidratato

100g di mandorle

1 cucchiaio di semi di lino

1 cucchiaio di semi di girasole

1 cucchiaio di semi di zucca

30g di uvetta e frutti rossi

100ml di acqua

50g di composta di albicocche senza zucchero

Sciogliete in un pentolino la composta di albicocche insieme a 100ml di acqua.

Mischiate la frutta secca e l'avena con il composto liquido e rovesciate tutto su una placca coperta di carta forno.

Infornate a 160°C per 30-40 minuti avendo cura di girare spesso per evitare che si bruci.

Togliete la granola dal forno e lasciatela raffreddare completamente. Unite ora la frutta disidratata. Mischiate per bene e riponetela in un barattolo di vetro con chiusura ermetica.

Mangiatela con latte, yogurt, frutta o gelato. A me piace anche direttamente dal barattolo :)