



Granola casera con chocolate y frutos secos

Descripción

[vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text]La granola casera es de las mejores opciones para reemplazar los cereales industriales del desayuno. Además de poder adaptar la receta con lo que tienes en casa, es muy rápida de preparar y es deliciosa. La receta de base es muy simple: un peso equivalente de avena y de frutos secos, y la mitad de este peso de azúcar.[/vc_column_text][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_single_image image=»3826? img_size=»large» style=»vc_box_rounded» onclick=»zoom»][/vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Receta de la granola casera

[vc_column_text][vc_column][vc_row][vc_row equal_height=»yes» content_placement=»top» css=».vc_custom_1578327110108{background-color: #f0f0f0 !important;}»][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]1 caja grande[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Preparación 10 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Cocción 30 min[/vc_column_text][vc_column width=»1/4?][vc_column_text]Nivel fácil[/vc_column_text][vc_row][vc_row][vc_column width=»1/3?][vc_column_text css=».vc_custom_1613910068270{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Ingredientes

- 250g de avena
- 125g de almendras enteras
- 125g de avellanas enteras
- 1 cuchara sopera de aceite vegetal
- 125g de miel
- 100g de uvas pasas
- 200g de chocolate negro (chips de chocolate o una tabla que cortaremos en pedazos)

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_column_text]

Paso a paso

1. Precalentar el horno a 170°C.
2. Primero, triturar en pedazos grandes las almendras y avellanas. Yo lo hago con un mortero, lo que permite tener pedazos grandes.
3. Mezclar la avenas, las almendras y avellanas en una fuente.
4. Luego, poner a calentar la miel en una cacerola a fuego medio. No tiene que hervir, el objetivo solo es que se ponga más líquida.
5. Añadir el aceite y la miel líquida a la mezcla de avenas y frutos secos: Mezclar bien para envolver bien toda la avena.
6. Esparcir la avena y los frutos secos con la miel en una placa que va al horno, previamente cubierta con papel pergamino. Hornear por 20-30 min. Mezclar cada 7-10 min para que todos los lados estén dorados.
7. La granola se puede quemar bastante rápido, entonces no dejes el horno sin mirar durante demasiado tiempo.
8. Mientras se cocina, preparar el chocolate si prefieres usar una tabla de chocolate en vez de chips de chocolate ya hechos. Con un cuchillo, cortar la tabla de chocolate para tener chips de chocolate grandes.
9. Una vez la granola esté bien dorada, sacarla del horno y dejar enfriar a temperatura ambiente. Añadir luego las uvas y el chocolate.
10. Mezclar y guardar en un recipiente hermético. Degustar solo, con leche o yogur.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row][vc_column][vc_column_text]

Trucos para lograr la granola casera

- Según tus ganas, puedes modificar las proporciones de la receta. En mi caso, me gusta tener una granola generosa, con mucha fruta seca y chocolate.
- Puedes cambiar la miel por azúcar, o sirope de agave.

[/vc_column_text]/[vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_column width=»2/3?][vc_message message_box_color=»mulled_wine» icon_fontawesome=»fa fa-camera» css=».vc_custom_1578334845364{background-color: #f0f0f0 !important;}»]

Si cocinas recetas del blog, no dudes en sacar fotos al resultado y publicarlas en redes sociales con la mención **@vidaypimienta** o el hashtag **#vidaypimienta**

¡Muchas gracias por tu colaboración y que cocines rico!

[/vc_message]/[vc_column][vc_column width=»1/6?][vc_column][vc_row][vc_row content_placement=»middle»][vc_column][vc_separator color=»mulled_wine» border_width=»3? el_width=»50?][vc_column][vc_column][vc_masonry_grid post_type=»post» max_items=»-1? style=»lazy» items_per_page=»4? show_filter=»yes» element_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid_NoAnimation» initial_loading_animation=»none» grid_id=»vc_gid:1613913069028-

bc9b2ba969e9780f9cb521ad27551d18-6? taxonomies=»98, 184?
filter_source=»category»][[/vc_column]][[/vc_row]

CATEGORY

1. Merienda y snacks
2. Rincón dulce

POST TAG

1. chocolate
2. clásico
3. sin lactosa

Categoría

1. Merienda y snacks
2. Rincón dulce

Etiquetas

1. chocolate
2. clásico
3. sin lactosa

Fecha de creación

01/03/2021

Autor

admin

default watermark