

GRANOLA DE NUECES Y SEMILLAS PALEO

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo en el horno: 45 minutos

Salen 6 tazas de granola

Ingredientes:

1 tazas de almendras, rebanadas blanqueadas

1/ taza de pecanas

1/2 taza de nueces picadas

1/2 taza de semillas de girasol

1/2 taza de pepitas de semillas de calabaza sin cáscara

1/4 taza de semillas de sésamo

1/4 de taza de semillas de linaza molidas o harina de semillas de linazas, también puedes usar harina de almendras en lugar de linaza

1/4 taza de miel

3 cucharadas de aceite de coco

1 cucharadita de vainilla

1 cucharadita de canela

1/4 cucharadita de sal



Instrucciones

Precalienta el horno a 275°F (135°C). Prepara una bandeja para hornear con papel para hornear, dejarlo aparte.

En un recipiente grande, combina todas las nueces y semillas, dejar aparte.

A fuego lento, combina la miel y el aceite de coco hasta que se caliente por completo. Retira del fuego y agrega la vainilla, la canela y la sal.

Vierte sobre la mezcla de nueces y semillas y mezcla bien. Asegúrate de raspar toda la mezcla de miel y aceite que queda en el recipiente. Extiende la mezcla sobre la bandeja para hornear que tenías preparada.

Hornea durante aproximadamente 45 minutos o hasta que esté dorada (puede tomar más tiempo, dependiendo de tu horno), revuelve cada 15 minutos para evitar que la granola se queme de las orillas. Mira cuidadosamente después de 30 minutos ya que los hornos varían. Una vez que la granola esté dorada, retirarla del horno y déjala enfriar.

Cuando esté fría, quiebra la granola y guárdala en un contenedor que quede herméticamente cerrado, disfrutarla sola o con yogurt o frutas, sencillamente como más te guste.

Notas:

Trata de buscar semillas y nueces que no tengan sal.

La miel de abejas las puedes sustituir por Jarabe de Maple.

Podes utilizar las nueces y semillas que te gusten más o que tengas disponible.

También puedes agregar cranberries en pasas, una vez que la granola esté fría.

www.unapizcadeluna.com