

GRANOLA DE CALABAZA

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 35 a 40 minutos

Salen 4 tazas

Ingredientes:

- 1/4 taza de aceite de coco, derretido
- 1/4 taza de jarabe de arce
- 1/2 taza de puré de calabaza, **ver nota**
- 3 tazas de avena en hojuelas
- 1/2 taza de coco en lascas sin azúcar
- 1/2 taza de nueces picadas, **ver nota**
- 1/4 taza de semillas de calabaza
- 2 cucharaditas de especias para pastel de calabaza, **ver nota**
- 1 cucharadita de sal marina en hojuelas o 1/2 cucharadita de sal de mesa



Instrucciones:

1. Precalentar el horno a 325 F (170 C) y cubrir una bandeja para hornear con papel pergamino o un mat de silicona para hornear.
2. En un recipiente combinar el aceite de coco y el jarabe de arce, mezclar y luego agregar el puré de calabaza y revolver bien para combinar.
3. En un recipiente mediano agregar la avena, el coco, las nueces, las semillas de calabaza, especias para pastel de calabaza y sal, mezclar bien.
4. Incorporar la mezcla del puré de calabaza, revolver para que todos los ingredientes queden bien integrados.
5. Extender la mezcla en una capa uniforme sobre la bandeja preparada, hornear durante 35 a 40 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar durante al menos 15 minutos. (La granola estará suave cuando la saques del horno, se pondrá crujiente a medida que se enfríe). Luego disfrutar como gustes y ser feliz.

Notas:

*Las nueces pueden ser pecanas, pistachos, walnuts, etc. la que gustes.

*El puré de calabaza puede ser de lata o hecho en casa. Si lo haces en casa, solamente hornear la calabaza partida a la mitad, durante unos 30 minutos a 200 C, después dejar que se enfríe y sacar toda la parte suave de la calabaza.

*Las lascas de coco son más gruesas que el coco rallado, pero si no tienes lascas utiliza el coco rallado, solo verifica que no lleve azúcar y listo.

*Especias para pastel de calabaza, las puedes comprar en la sección de especias en el supermercado, o si prefieres las puedes hacer en casa: 3 cucharadas de canela en polvo, 2 cucharaditas de nuez moscada, 2 cucharaditas de jengibre en polvo, 1 1/2 cucharadita de clavo de olor, opcional: 2 cucharadita de pimienta de jamaica (allspice), mezclar y guardar en un frasco y utilizar cuando las necesites.

Si vives en Holanda y no encuentras pumpkin spices, utiliza puedes utilizar: **Koek en Speculaaskruiden**, las encuentra en cualquier supermercado.

*Esperar que la granola se enfríe antes de guardarla, para evitar que se ponga aguada. Guardar en un recipiente bien cerrado, a temperatura ambiente hasta por 2 semanas.