



# Un'estate con Le spezie gentili

Idee, spunti, ricette e consigli per rendere speciale la tua estate.



# La granola perfetta

## Ingredienti

- 250 grammi di avena in fiocchi
- 30 grammi di noci sgusciate
- 30 grammi di mandorle pelate
- 30 grammi di nocciole
- 30 grammi di anacardi
- 50 ml di olio di semi
- 50 ml di miele di castagno
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 1 cucchiaino di pinoli
- 1 vasetto di yoghurt greco
- frutta di stagione



*In commercio si possono trovare dei fiori commestibili: detti anche fiori eduli. Prova a utilizzarne qualcuno per abbellire la tua colazione, in alternativa andranno benissimo alcune piccole foglioline di menta. E ricorda di preparare all'ultimo le ciotole per evitare che la granola diventi gommosa a contatto con lo yoghurt o il latte.*

*Dosi per una persona per una settimana*

In caso di celiachia puoi sostituire l'avena con del riso soffiato o dei fiocchi di grano saraceno.



Per una versione vegana prova lo yoghurt di cocco al posto di quello greco. Oppure utilizza del latte di mandorla.



# *La granola perfetta*

## Procedimento

Le ricette della granola sono tantissime, e io ne ho provate svariate. Da qualche tempo mi sono affezionata a questa, che mi ha regalato Wendy: una donna inglese da cui sono stata ospite nel mio ultimo viaggio nelle Cotswold.

La giusta consistenza, un sapore non troppo dolce e una rapidissima esecuzione l'hanno resa perfetta per le mie colazioni.

Trita in modo grossolano le noci, le mandorle, le nocciole e gli anacardi. Unisci questo trito all'avena e condisci con 50 ml di olio e 50 ml di miele.

Non aggiungere troppi liquidi o diventeranno delle barrette!

Spargi la granola su una teglia da forno e cuoci 10 minuti a 200 gradi finchè il composto non diventerà imbrunito.

Per servirla prova ad usare i barattoli con la chiusura ermetica, metti prima i semi misti, poi lo yoghurt, e infine la quantità di granola che preferisci. Quella che avanza la puoi conservare, chiusa in un barattolo fino ad una settimana.

Taglia la frutta a cubetti e aggiungila sopra la granola. Decora a piacere.