

## **Granola croccante con frutta secca**

### **Ingredienti:**

200 g fiocchi d'avena piccoli

50 g olio di cocco o di girasole

3 cucchiai sciroppo di acero

3 cucchiai purea di mele (in difetto, aumentare la quantità di agave)

40 g frutta secca e semi (noci, mandorle, nocciole)

### **Preparazione:**

Preriscaldare il forno a 180°. Versare in una ciotola i fiocchi d'avena e la frutta secca (meglio se grossolanamente tritata in precedenza). Aggiungere gli ingredienti liquidi e mescolare. Versare il composto su una teglia ricoperta di carta da forno e distribuirlo. Infornare per circa 10-15 minuti. A metà cottura, estrarre la teglia e mescolare il muesli per cuocerlo in modo uniforme.