

→ merenda nutriente ←

granola e centrifugato

(INGREDIENTI PER 20 BARRETTE)



200 gr di fiocchi di cereali integrali

100 gr di quinoa soffiata



40 gr di frutta secca in pezzi



60 gr di frutta secca in granella



INGREDIENTI PER 2 BICCHIERI DI CENTRIFUGATO:

200 gr di anguria
200 gr di pesca
il succo di un limone biologico

1 pizzico di sale



70 gr di frutti di bosco essiccati



5 cucchiari di olio evo



70 gr di bacche di goji essiccate



50 gr di semi misti



120 ml di sciroppo d'agave



procedimento

BARRETTE

1. In una ciotola mescola i fiocchi di cereali, la quinoa soffiata, la frutta secca in granella e a pezzi, i frutti di bosco disidratati, le bacche di goji, i semi e aggiungi un pizzico di sale.
2. Fai scaldare l'olio con lo sciroppo d'agave in un pentolino, poi aggiungilo alla miscela di ingredienti secchi e amalgama bene il tutto.
3. Stendi la granola su una teglia rivestita di carta da forno e appiattisci il composto con il dorso di un cucchiaio bagnato. Inforna a 170°C per circa 15 minuti

controllando che il composto non scurisca troppo.

4. Sforna quando sarà ben dorato. Fai raffreddare completamente e poi taglia le barrette, tienile in un contenitore ermetico per conservarle qualche giorno.
- ### CENTRIFUGATO

5. Lava bene le pesche ed elimina buccia e noccioli. Elimina anche la buccia dell'anguria, taglia tutti gli ingredienti a pezzi e frulla sino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungi il succo del limone spremuto, e servi con delle foglioline di menta!