



## Γκρανόλα με καρύδα και πορτοκάλι (χωρίς ζάχαρη)



### Υλικά για μισό κιλό γκρανόλα περίπου ή 12-14 μπάρες:

- 120γρ νιφάδες βρώμης
- 30γρ νιφάδες καρύδας χωρίς ζάχαρη
- 40γρ φιλοκομμένα αμύγδαλα
- 40γρ φιλοκομμένα φουντούκια
- 15γρ λιναρόσπορο
- 15γρ σπόρους chia
- 15γρ σπόρους κάνναβης
- 1/6 κ.γ. θαλασσινό αλάτι
- 2 κ.γ. ξύσμα ακέρωτου βιολογικού πορτοκαλιού
- 40γρ ζάχαρη καρύδας
- 50γρ λιωμένο λάδι καρύδας
- 100γρ σιρόπι αγάβης



### Εκτέλεση:

1. Ανακτέψτε τα πρώτα 10 (στεγνά υλικά) σε ένα μπωλ.
2. Ανακατέψτε σε ένα άλλο μπωλ τα υπόλοιπα υγρά υλικά και προσθέστε τα μετά στα στεγνά. Ανακατέψτε καλά με ένα κουτάλι να ομοιογενοποιηθεί το μείγμα.
3. Απλώστε το μείγμα σε ένα ταψί πάνω σε αντικολλητικό χαρτί και ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς για 20 λεπτά.
4. Γυρίστε τη γκρανόλα από την ανάποδη μεριά, για να ψηθεί καλά και από κάτω και αφήστε άλλα 10 λεπτά το ταψί στο φούρνο σβήνοντας τον και αφήνοντας την πόρτα λίγο ανοιχτή (βάλτε το γάντι να έχει άνοιγμα 1-2 εκ περίπου).
5. Αφαιρέστε το ταψί από το φούρνο και αφού κρυώσει καλά σπάστε τα κομμάτια που θέλετε. Αν θέλετε να φτιάξετε μπάρες, βάλτε το μείγμα σε μία φόρμα του κέικ, ψήστε για λίγο παραπάνω, 25-30 λεπτά ανάλογα με το φούρνο και κόψτε τις μπάρες αφού κρυώσει καλά.
6. Φυλάξτε τη γκρανόλα σε αεροστεγές δοχείο γιατί αλλιώς θα μαλακώσει.

