

MUESLI DE AVENA Y ALMENDRAS

INGREDIENTES

160 gr de copos de avena
25 gr de coco rallado
30 gr de semillas de lino
120 gr de almendras trituradas
½ Cdtá de canela molida
50 gr de Albaricoque seco (orejones) picaditos
¼ Cdtá de esencia de vainilla
50 gr de miel
3-4 Cdas de agua tibia
100 gr de arándanos rojos
50 gr de pasas.
Chocolate negro troceado al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Precalentamos el horno a 160°C

Forramos una bandeja grande con papel film o papel de aluminio.

Troceamos las almendras en una picadora y las mezclamos en un recipiente grande junto con los copos de avena con el coco rallado, las semillas de lino. Añadimos las especias y mezclamos todo.

Mezclamos el agua tibia y la miel y la agregamos a los ingredientes secos, mezclando todo muy bien. Tiene que quedar todo humedecido, pero sin pasarnos.

Extendemos una capa sobre la bandeja de horno.

Horneamos durante unos 15 min, removiendo con cuidado cada 5 min y vigilando que no se tueste demasiado. Sacamos del horno y dejamos enfriar completamente, antes de guardar añadimos el chocolate negro troceado, los arándanos, albaricoque seco y las pasas, mezclamos todo y lo guardamos en un frasco de vidrio herméticamente tapado

SUGERENCIA

El muesli de avena y almendras lo podemos comer mezclado con yogur o queso cremoso, con fruta fresca, añadiéndolo a una ensalada, con leche o zumo, en un batido, etc.