

GRANOLA SALATA CON CECI E PAPRICA



Questa granola salata con ceci, avena, grano saraceno, mandorle e semi di zucca, tostata con paprica ed erbe aromatiche, è pronta a diventare il tuo nuovo spuntino preferito!



Facile



35'



Antipasto

INGREDIENTI (1 VASETTO)

- 120 g [Ceci al naturale 2x200 g](#)
- 50 gr Fioocchi d'avena
- 50 gr Grano saraceno
- 20 gr Mandorle
- 2 cc Olio EVO
- 1 cc Paprica
- 1/2 cc Sale e pepe
- 30 gr Semi di zucca
- qb Timo e rosmarino

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. Apri una lattina di **ceci al naturale De Rica** e scolali. Ti consiglio di eliminare la buccia dei ceci per ottenere un risultato più crunchy.
2. In una ciotola unisci tutti gli ingredienti: i ceci, i fiocchi di avena, il grano saraceno, i semi di zucca, le mandorle, l'olio EVO, sale e pepe, paprica e erbe aromatiche (io ho usato timo e rosmarino).
3. Mescola bene facendo amalgamare il tutto.
4. Porta il forno a temperatura (180°) e nel frattempo rivesti una teglia con carta forno.
5. Trasferisci la granola e stendila bene. Inforna per circa 30 minuti mescolando a metà cottura.
6. Fai raffreddare e conserva in un barattolo di vetro.
7. Ottima per accompagnare le verdure, su una vellutata o da sgranocchiare come aperitivo!