



## INGREDIENTES:

- 🍓 2 chávenas de Flocos de aveia
- 🍓 1 chávena de Frutos secos (amêndoas, nozes, avelãs...) – q.b
- 🍓 Coco ralado (opcional)
- 🍓 3 c.s. de Sementes de linhaça
- 🍓 3 c.s. Sementes de girassol
- 🍓 1 a 2 c.s. de Mel
- 🍓 1 a 2 colheres de óleo de coco (ou óleo vegetal)

## MODO DE PREPARAÇÃO:

1. Misturar bem todos os ingredientes numa taça.
2. Levar ao forno por 15 minutos pré aquecido a 180°C num tabuleiro com uma folha de papel vegetal (ir virando de 5 em 5 minutos).
3. Tirar do forno e deixar arrefecer. Guardar num recipiente hermético para não perder a consistência.
4. Servir com leite, iogurte e adicionar fruta fresca por cima (morangos, framboesa, amoras...).

**SUGESTÃO:** pode acrescentar sementes de chia, sésamo, pepitas de chocolate preto (95% cacau), fruta desidratada...

# Ganola Caseira



Fonte: <http://afolhadobosque.typepad.com/>