

Barras de granola sin gluten y sin hornear con NUTELLA®

Easy

16 Portions

15 min



Ingredientes

- ¼ taza (60 ml) de aceite de coco
- ¼ taza (60 ml) de agave
- una pizca de sal
- 2 cucharaditas (10 ml) de vainilla
- ¾ taza (180 ml) de tahini (pasta de semillas de sésamo)
- 2 tazas (200 g) de avena sin gluten
- 2 cucharadas (30 ml) de semillas de chía
- ¼ taza (60 ml) de harina de linaza
- ¼ taza (60 ml) de nuez de macadamia picada
- ¼ taza (60 ml) de pepitas/semillas de calabaza
- ¼ taza (60 ml) de semillas de girasol
- ½ taza (120 ml) de frutas secas picadas (higos, chabacanos o uvas pasas)
- ½ taza (120 ml) de coco rallado no endulzado
- 16 cucharadas (240 ml) de NUTELLA®, 1 cucharada por porción

PASOS



1

Derretir el aceite de coco, el agave, la sal y la vainilla en una cacerola mediana. Cuando se derrita la mezcla y quede algo espumosa, reducir a fuego lento, agregar el tahini y la avena y revolver para recubrir. Agregar las semillas de chía, la harina de linaza y revolver para recubrir.

Finalmente, agregar la nuez, la fruta seca y el coco e incorporar en la mezcla con un movimiento envolvente.

Seguir cocinando a fuego lento durante dos minutos (así se ablandarán un poco los ingredientes antes de enfriarlos, permitiendo que se peguen mejor).



2

Presionar dentro de un molde de 20 cm x 20 cm (8 pulg. x 8 pulg.) forrado con papel encerado o envoltura plástica adherente.

**3**

Refrigerar durante mínimo 1 hora o de preferencia toda la noche. Cortar en 16 barras individuales. Antes de servir, untar cada barra con NUTELLA® usando el borde del multiutensilio NUTELLA® o de otro utensilio que prefiera. Servir con un vaso de leche y una guarnición de fruta.

Consejo: las barras se pueden guardar en el refrigerador durante máximo 7 días.