

Granola fatta in casa, la colazione sana e leggera

scritto da Lisa Corsoni | 14/09/2019



Come iniziare la giornata con una carica di energia. scopriamo come preparare il mix di cereali, frutta secca e semi nato negli USA

La **granola** è una preparazione di origine americana ideata nel 1878 per abituare i consumatori all'idea di una **colazione sana** con un miscuglio avena, [frutta secca](#) e miele. Sembra, però, che la ricetta abbia raggiunto una larga popolarità dopo che fu utilizzata per sfamare il numeroso pubblico del grande festival di Woodstock nel 1969 che, evidentemente, aveva bisogno di una forte carica di energia.

Oggi la granola viene preparata con l'aggiunta di ulteriori ingredienti che la rendono ancora più appetitosa come, ad esempio, semi di girasole, semi di zucca, **riccioli di cioccolato fondente o cannella** per un gusto caldo e avvolgente. Per gli amanti di questa ricetta è possibile prepararla in casa con un procedimento semplice e veloce.

Ricetta granola fatta in casa

La granola originariamente conteneva il **miele come dolcificante** mentre oggi è più comune

l'utilizzo di sciroppo d'acero, [sciroppo d'agave](#), sciroppo di riso o malto d'orzo. Con questa sostituzione si otterrà una preparazione vegana e dal gusto sicuramente apprezzato da tutti.

La ricetta che vi proponiamo è ideale per una **colazione molto diversa da quella a base di caffè e cornetto** e la granola può essere gustata con yogurt o latte.