https://nutritionstudies.org/es/recipes/meriendas/granola-crujiente-de-alforfon/

**Granola crujiente de trigo sarraceno**

#### Ingredientes

* **3 tazas**de avena en hojuelas
* **1 taza**de granos de trigo sarraceno
* **½ taza**de semillas de calabaza
* **2 cucharaditas**de canela
* **¼ cucharadita**de sal
* **¾ taza**de pasta de dátiles
* **1 cucharada**de vainilla
* **¼ taza**de agua

#### Preparación

* 1. Precalienta el horno a 300 grados F y forra una bandeja para hornear grande con papel para hornear.
* 2. En un envase grande, mezcla la avena, el trigo sarraceno, las semillas de calabaza, la canela y la sal.
* 3. En un envase pequeño aparte, mezcla la pasta de dátiles, la vainilla y el agua.
* 4. Agrega los ingredientes húmedos a los secos y revuelve hasta que la mezcla quede bien incorporada.
* 5. Transfiere la mezcla a la bandeja para hornear extendiéndola en una capa delgada.
* 6. Coloca en la rejilla del medio en el horno y hornea por 45 minutos, revolviendo y volteando la granola cada 15 minutos.
* 7. La granola parecerá húmeda al principio, pero se secará después de hornearla. La granola está lista cuando la avena ya no está húmeda y comience a dorarse en los bordes.
* 8. Retira del horno y deja que se enfríe por completo.