

Granola dello sportivo

- 100 g di fiocchi di riso
- 50 g di fiocchi d'avena mignon
- 50 g di semi di zucca
- 25 g di semi di sesamo ner
- 50 gr. semi girasole
- 50 gr. pomodori secchi tagliati sottili
- 30 gr mandorle tritate grossolanamente
- 100 gr. ceci cotti ben asciugati
- 2 cucchiari di olive denocciolate
- 2 cucchiari tahin
- 50 g olio extravergine di oliva
- erbe aromatiche a scelta
- paprika
- sale marino integrale

In una ciotola riunisci tutti gli ingredienti.

Aggiungi paprika ed erbe aromatiche e in ultimo olio extra vergine oliva

Mescola e trasferisci su una teglia con carta forno.

Cuoci in forno caldo a 170° per 20', mescola e poi prosegui per altri 10'.

Salsina autunnale mattina felice

- Zucca hokkaido cotta
- 2 cucchiari di tahin
- 1 cucchiaino di miso
- 1 cucchiaino di semi di zucca
- 1 cucchiaino di semi di girasole
- 1 cucchiaino di mandorle tostate tritate
- prezzemolo fresco tritato
- zenzero fresco spremuto
- acqua se serve