

Granola

délices et plaisirs

Ingrédients pour un pot de 10-15 portions de 35g

- 280g de flocons (seigle, quinoa, épeautre..)
- 180g de graines et oléagineux (lin, courge, tournesol, pavot, noix, amande, ...)
- 2 cuillères à soupe d'huile de votre choix
- 5 cuillères à soupe de produits sucrants (miel, agave, mélasse, sirop de riz...)
- 2 cuillères à café d'épices (cannelle, gingembre, muscade...)
- 1 cuillère à café de fleur de sel
- Vous pouvez ajouter: de la noix de coco, du son, des pépites de chocolat, des fruits secs...

Préparation 10 minutes / Cuisson 30 minutes

- Préchauffer le four à 170°C
- Mettre tous les ingrédients dans un saladier et mélanger (sauf le chocolat et les fruits secs)
- Étaler le mélange sur la plaque du four
- Enfourner à four froid 30 minutes en mélangeant souvent
- Quand les céréales sont dorées, sortir la plaque du four, remuer une dernière fois et laisser refroidir
- Une fois refroidis mettre les granola dans un pot hermétique
- Conserver un mois à température ambiante

Accompagnement

- Cette recette est idéale pour le petit déjeuner ou la portion sera de 40-45g ou pour le goûter avec une portion de 30-35g

Diétôdélices

Pour la composition indiqué sur le site les ingrédients sont :

250g de flocons d'avoine, 45g de courge, 45g de noix, 45g de graines de tournesol, 45g de graines de lin, huile d'olive, 5 cuillères à soupe de sirop d'agave, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de muscade, 30g de noix de coco, 12g de son de blé, 25g de raisin, 25g de cranberries