

GRANOLA

Ingredients

- 500 grammes de mélange de flocons de céréales complètes (avoine, seigle, orge, riz, blé)
- 150 grammes de fruits à coques : amandes, noix, noisettes, noix du Brésil...
- 3 CS d'huile d'olive
- 3 CS de miel liquide ou de sirop d'érable
- 1 à 2 cc de cannelle moulue ou 4 épices
- 1 cc de fleur de sel
- 1 cc d'extrait de vanille



Facultatif:

- 30 grammes de noix de coco râpée
- Graines variées : chia, courges, sésame, pavot, tournesol...
- 1 poignée de pépites de chocolat
- 100 grammes de fruits secs

Réalisation

- Mélanger tous les ingrédients dans un saladier à l'exception des fruits secs et du chocolat
- Etaler le mélange sur une plaque de cuisson légèrement huilée
- Démarrer la cuisson à four froid et cuire à 150° pendant 30 minutes.
- Mélanger la préparation toutes les 10 minutes pour faire dorer sur toutes les faces
- Le granola deviendra croustillant en refroidissant
- Ajouter les fruits secs et le chocolat.
- Conserver dans un bocal hermétique D
- déguster au petit déjeuner avec lait végétal et des fruits frais