

Granola au chocolat



Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

Temps total : 40 min

Ingrédients pour env. 8 portions de 50 g

- 150 g de flocons d'avoine
- 50 g d'épeautre soufflé
- 70 g d'amandes
- 20 g de cacao
- 1 pincée de sel
- 2 cs de miel
- 2 cc d'huile de colza
- 60 g de perles de chocolat noir ou blanc
- copeaux de chocolat (facultatif)

Préparation

- Préchauffer le four à 180 °C (air chaud/chaleur tournante : 160 °C).
- Mélanger tous les ingrédients, l'huile de colza incluse. Étaler sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
- Cuire 25-30 min au milieu du four chaud, laisser refroidir.
- Émietter le granola et ajouter les perles et les copeaux de chocolat.
- Conserver dans un récipient hermétique.

Le granola se conserve environ un mois dans un récipient hermétiquement fermé.

Par portion :

Energie: 821kJ / 196kcal, lipides: 9g, glucides: 22g, protéines: 7g