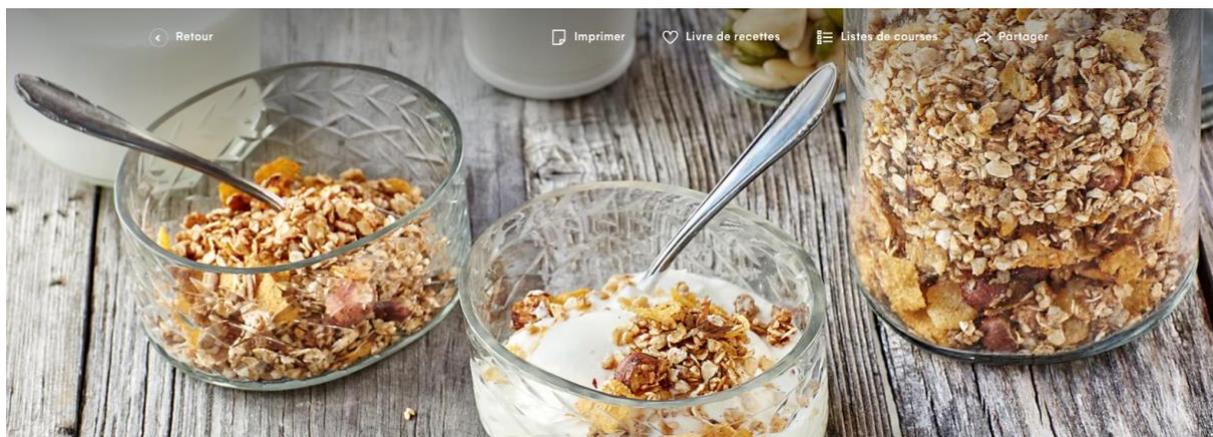


Granola – recette de base



Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Temps total : 35 min

Ingrédients pour env. 20 portions

- papier sulfurisé
- bocal d'env. 1,5 l

- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de noisettes hachées
- 100 g de graines de tournesol
- 50 g de graines de sésame ou de lin
- 50 g de cornflakes
- 1 - 2 pincées de sel
- 2 cc de cannelle
- 1 cc de poudre de vanille
- 3 cs de miel ou de concentré de jus de poire
- 1 cs d'huile de colza

Préparation

- Préchauffer le four à 160°C (air chaud/chaaleur tournante : 140°C).
- Bien mélanger tous les ingrédients, étaler sur la plaque chemisée de papier sulfurisé.
- Dorer 25-30 min au milieu du four en remuant toutes les 10 min.
- Sortir du four, laisser refroidir, émietter et mettre dans un récipient hermétique.
- Conserver dans un endroit frais et sec jusqu'au moment de servir.

- Servir le granola avec du yogourt, du séré, du lait ou parsemer sur de la glace.

Placé dans un endroit frais et sec, le granola se conserve environ un mois dans un récipient hermétique.

Par portion : Énergie : 519kJ / 124kcal, lipides : 7g, glucides : 11g, protéines : 4g