



Granola

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 2 fois 40 minutes

Ingrédients :

- ✓ 300g de flocons (avoine, seigle, sarrasin, ...)
- ✓ 10g de graines de sésame blond
- ✓ 10g de graines de sésame noir
- ✓ 20g de graines de lin
- ✓ 240g d'oléagineux (noisettes, amandes, graines de courge, noix du Brésil, noix de cajou, noix de Macadamia, ...)
- ✓ 2 pincées de sel
- ✓ 50g d'eau
- ✓ 80g de miel
- ✓ 20g d'huile de noisette ou de noix
- ✓ 80g d'huile de coco

Préparation :

1. Préchauffer le four à 140°C
2. Concasser grossièrement les oléagineux, puis les mélanger avec tous les autres ingrédients secs (graines et flocons)
3. Dans une casserole, faire fondre l'huile de coco et le miel avec l'huile de noix/noisettes, l'eau et le sel
4. Porter ce mélange à ébullition puis le verser sur le mélange de graines et d'oléagineux en mélangeant bien le tout
5. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur la grille du four et répartir la moitié du granola
6. Après 20 minutes de cuisson, mélanger le granola puis finir la cuisson. Faire de même avec le reste du granola
7. Une fois le granola cuit, bien le laisser refroidir puis le mettre dans un bocal hermétique pour le conserver.