

Granola Healthy Maison avec/sans companion

INGRÉDIENTS

- 200g de flocons d'avoine
- 100g d'oléagineuses (pour moi 20g d'amandes, 20g de noisettes, 20g noix de cajou, 20g de graines de courge, 20g noix de Grenoble)
- 80g sirop d'agave
- 80g d'huile de coco
- 30g de pépites de chocolat
- 50g de fruits secs (20g de baies de goji, 20g de cranberry et 10g de noix de coco râpée)

PRÉPARATION

Avec le companion :

- Préchauffer le four à 160° chaleur tournante
- Mettre la lame pétrir/concasser
- Mixer les amandes, noisettes, noix de cajou, graines de courges et noix de Grenoble : Vitesse 10 pendant 10 sec, racler les parois et remixer vitesse 12 pendant 10 sec
- Ajouter le sirop d'agave, l'huile de coco liquide et les pépites de chocolat et les flocons d'avoine puis mélanger vitesse 5 pendant 30 sec
- Étaler sur une plaque de cuisson chemiser d'un papier cuisson, faire u



n rectangle d'un centimètre

d'épaisseur et enfourner à 160° pendant 15min environ.

- Laisser refroidir et casser la plaque de granola en pépites, mettre dans un bocal et ajouter les fruits secs (baie de goji, cranberry et noix de coco râpée)

Sans companion

- Préchauffer le four à 160° chaleur tournante
- Mixer les amandes, noisettes, noix de cajou, graines de courges et noix de Grenoble.
- Dans un récipient : mettre les fruits secs mixés et ajouter le sirop d'agave, l'huile de coco liquide et les pépites de chocolat et les flocons d'avoine puis mélanger avec une spatule
- Étaler sur une plaque de cuisson chemiser d'un papier cuisson, faire un rectangle d'un centimètre d'épaisseur et enfourner à 160 pendant 15min environ.
- Laisser refroidir et casser la plaque de granola en pépites, mettre dans un bocal et ajouter les fruits secs (baie de goji, cranberry et noix de coco râpée)

Bon appétit



BE HAPPY BE PINK
