



Granola maison

flocons d'avoine

amandes, noisettes, noix

graines de tournesol, sésame, lin, courge

raisins secs, dattes, canneberges

cannelle, vanille, gingembre, cardamome, girofle

cacao en poudre, zeste d'orange ou de citron

mélanger dans un grand bol

★ ajouter eau et huile (tournesol, coco, olive)

★ si désiré : sucre complet, miel ou sirop d'érable

mélanger

★ répartir le mélange sur une plaque de cuisson

★ bien aplatir pour obtenir des blocs

30 minutes au four à 150°

★ laisser refroidir et ajouter des pépites
de chocolat

à savourer avec du lait, un yaourt ou sur
une compote de fruits