

LUNDI JE CUISINE

Granola maison

J'ai besoin de

250g de flocons d'avoines

85g de miel d'acacia ou autre

10g de sucre complet

1 pincée de sel

25g de purée de fruits à coques

Puis c'est selon vos envies fruits à coques, fruits sec, chocolat noir 70% minimum, graines, ...

Vous commencez par mettre dans votre saladier la première liste d'ingrédients en finissant par les flocons d'avoines.

Ils deviennent collants, vous pouvez ajouter les ingrédients qui vous font envie.

Puis étaler sur une plaque allant au four soit entièrement et vous casserez en morceaux soit en barres.

20 minutes à 150°C

Conserver dans un pot hermétique.

D'après Amandine Grandin

Diététicienne-Nutritionniste et éducatrice en promotion à la santé