

Granola



PRÉPARATION

10 minutes

CUISSON

35 minutes

INGRÉDIENTS

pour un gros bocal

- 30g de noisettes
- 60g d'amandes
- 30g de noix de Pécan
- 300g de flocon d'avoine
- 50g de graines de tournesol
- 50g de graines de courge
- 80g de raisin secs
- 1 càs de miel
- 4 càs d'huile d'olive
- 4 càs de sirop d'érable

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 170°C (th 5-6)
2. Concassez les noisettes, les amandes et les noix de pécan
3. Dans un grand bol, mélangez les flocons d'avoine avec les amandes, les noix de pécan, les noisettes, les graines et terminez par le miel, l'huile d'olive et le sirop d'érable
4. Enrobez le tout et enfournez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé pour 35 minutes en mélangeant de temps en temps
5. Laissez refroidir entièrement avant d'incorporer les raisins secs. Ce granula se conserve dans un bocal hermétique

