

Granola

Ingrédients

- 85 g de flocons d'avoine
- 1 poignée de graines de tournesol
- 1 poignée de graines de courge
- 1 poignée de graines de lin
- 1 poignée de graines de sarrasin
- 1 poignée d'amandes concassées
- 1 poignée de chips de noix de coco ou de noix de coco râpé (non sucré)
- 1 cuillère à café de noix de muscade en poudre
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 4 cuillères à soupe d'eau
- 1 goutte d'essence de vanille (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable

Préparation

- Préchauffer le four à 160°C (150°C au four à chaleur tournante).
- Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : flocons d'avoine, graines, amandes, noix de coco, poudres d'épices (muscade, cannelle).
- Faire fondre l'huile de coco avec l'eau, l'essence de vanille et le sirop d'érable au micro-ondes.
- Intégrer le mélange liquide dans les ingrédients secs et bien mélanger.
- Etaler le granola sur une plaque allant au four couverte d'une feuille de papier sulfurisé et enfourner.
- Après 10 minutes de cuisson, retourner le granola et enfourner à nouveau pendant 10 minutes.
- Après ce délai, mélanger à nouveau et enfourner pendant encore 10 minutes.
- Sortir du four et laisser refroidir.