

Fait maison,
bon pour
vous et pour
la planète !

GRANOLA MAISON

Croustillant • Gourmand • Riche en fibres et en bons ingrédients



Le granola maison

- ✓ Riche en fibres, en bonnes graisses et en protéines végétales
- ✓ Source d'énergie durable
- ✓ Personnalisable à l'infini !

INGRÉDIENTS (pour 1 grand bocal)

- 60 g de flocons d'avoine
- 60 g d'oléagineuses (noix, noisettes, amandes)
- 50 g de graines de courges
- 50 g de graines de tournesol
- 30 g de graines de chanvres ou de sésame
- 25 g d'huile de coco
- 30 g de sirop d'agave
- 2 CS d'eau
- 1 CS de farine

PRÉPARATION

1

Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand saladier.



2

Ajouter les ingrédients liquides (huile de coco fondue et sirop d'agave).



3

Bien mélanger pour que tous les ingrédients secs soient enrobés.



4

À LA TOUTE FIN, ajouter l'eau et la farine. Mélanger à nouveau pour bien répartir.



5

Disposer la préparation dans une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et tasser bien avec le dos d'une cuillère ou un verre.



6

Faire cuire 20 minutes à 160°C (chaleur tournante si possible) en surveillant la cuisson. Les bords doivent être dorés.



Laisser complètement refroidir dans la plaque. Casser ensuite en gros morceaux de granola.



IDÉES POUR LE DÉGUSTER



Dans un yaourt nature



Avec du lait ou une boisson végétale



Sur des fruits frais ou une compote



Dans un smoothie bowl

PERSONNALISEZ VOTRE GRANOLA !



Ajoutez des épices : cannelle, vanille, gingembre...



Ajoutez des fruits secs après cuisson : raisins secs, cranberries, abricots...



Variez les graines : chia, lin, pavot...



BON À SAVOIR

Le granola se conserve jusqu'à 3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.



Vous pouvez ajuster la texture selon vos goûts : plus de croustillant ? Tassez bien la préparation avant cuisson et laissez bien refroidir.



REJOIGNEZ-NOUS !
juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien