

GRANOLA

RECETTE DE FLORE



RÉALISATION : ENVIRON 45 MINUTES

Facile à réaliser et se conserve très bien : à faire en grandes quantités pour en avoir toujours en stock et à adapter selon ce que vous avez sous la main !

Les germes de blé peuvent être remplacés par une farine à choix en quantité identique, et le quinoa soufflé par une autre céréale soufflée ou croquante.

INGRÉDIENTS

POUR 2 GRANDS BOCAUX

- 200 g de flocons d'avoine
- 200 g de flocons d'épeautre
- 40 g de quinoa soufflé (facultatif)
- 40 g de farine
- 30-40 g de germes de blé
- 30-40 g de graines au choix (chia, sésame, lin...)
- 200-250 g de fruits secs au choix (noix, amandes...)
- 50 g de sucre de canne
- 70 g de sirop d'agave (ou autre sirop végétal comme sirop d'érable, ou miel)
- 80 g d'huile végétale au choix
- 30-40 g d'eau

PRÉPARATION

1. Hacher grossièrement les fruits secs
2. Mélanger tous les ingrédients secs
3. Ajouter l'huile, le sirop d'agave et l'eau
4. Etaler sur une plaque de cuisson
5. Enfourner à 160-180°C environ 20 minutes, en mélangeant 1 ou 2 fois pendant la cuisson
6. Bien surveiller vers la fin et arrêter la cuisson à la coloration souhaitée
7. Laisser refroidir
8. Agrémenter à volonté de pépites de chocolat, noix de coco râpée, fruits séchés...
9. Stocker dans un bocal ou une boîte en fer hermétique

OÙ TROUVER...

Tous les ingrédients peuvent être trouvés dans les principaux magasins de vrac, à l'exception des germes de blé que l'on peut trouver dans les magasins bio