

GRANOLA EXTRA

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

- 🕒 **Temps de préparation :**
10min
- 🔥 **Temps de cuisson :** 45min
- 👤 **Pour 2 grands pots en verre**

INGRÉDIENTS

- 300 g de flocons d'avoine / flakes de sarrasin ou épeautre ou mélange de céréales au choix sans sucres ajoutés
- 200 g d'oléagineux concassés (noix, amandes, noisettes, graines de tournesol, graines de courge...)
- 200 ml de jus de pommes sans sucre ajouté
- 1 càs d'huile végétale de coco ou huile de noisette
- 100 g de fruits séchés au choix, dattes, figues, raisins secs, abricots secs coupés en tout petits dés (à ajouter après la cuisson une fois l'ensemble bien refroidi)
- 2 à 3 càs de poudre de noisette / amande / graines de lin
- option : 4 carreaux de chocolat noir de dégustation 70 à 80% concassés (à ajouter une fois que le tout est froid)

PRÉPARATION

Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients à la main (sauf les fruits secs, la poudre de noisette ou amande ou graines de lin et l'huile). Le jus de pomme va bien imbiber l'ensemble.

Étalez le tout sur une plaque de cuisson ou un lèche-frite préalablement badigeonné au pinceau avec la càs d'huile de coco ou noisette.

Enfournez à 150° pendant 45 minutes environ – bien surveiller. Toutes les 15 minutes, mélangez le granola afin qu'il cuise harmonieusement. Laissez refroidir en dehors du four.

Ajouter enfin les fruits secs coupés en tout petits morceaux que vous aurez roulés dans de la poudre de noisettes ou d'amande afin qu'ils ne collent pas trop entre eux. (En option le chocolat noir 70/80% concassé.)

A conserver dans des pots hermétiques en verre.

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner. Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie