



Aussi gourmand que bénéfique pour la santé, ce granola multi-graines est aussi facile à réaliser que savoureux à déguster. Une excellente façon pour faire manger des petites graines aux enfants et leur apporter, au petit déjeuner, un apport d'énergie par palier.

Granola multi-graines

Ingrédients

- 300 g de flocons d'avoine (de sarrasin, de millet ou mélangés)
- 150 g de noix divers (Grenoble, pécan, etc.)
- 150 g d'amandes entières
- 1 généreuse poignée de fruits secs : abricots, raisins, etc.
- 3 c. à soupe de graines diverses (chanvre décortiquées, courge, tournesol)
- 1 c. à soupe de miel liquide ou légèrement fondu au bain-marie
- 1 c. à soupe d'huile de coco

Recette

- Concasser les noix et amandes, ajouter les flocons et mélanger
- Ajouter les graines, les fruits secs (raisins entiers, abricots en petits dés), le miel et l'huile de coco fondue
- Mélanger le tout et l'étaler sur une plaque beurrée ou couverte d'une feuille de cuisson non blanchie
- Enfourner 45 minutes (jusqu'à un résultat doré)
- Laisser refroidir
- Conserver dans une boîte hermétique pour en conserver tout le croustillant

Bon appétit