Granola maison sans sucre ajouté

Le matin, un de mes petits déjeuner favori reste le granola, que je considère comme la version croquante du muesli. Je vous avais présenté une recette de muesli il y a un moment. Dernièrement je me suis lancée dans l'essai de préparation de Granola et voilà ce que cela donne

Ingrédient pour un gros pot : 200g mélange de flocons complets – 90g compote de pommes maison sans sucres ajoutés – 200g mélange de fruits à coques – 100g quinoa soufflé – 50g farine complète bio – 10cl eau minérale – 3CS huile de lin (ou de coco)

Faites préchauffer votre four à 150 degrés chaleur tournante.

Préparez 2 grands plats à rôtir (plus facile à mélanger que si tout le granola est dans le même plat)

Dans un grand saladier, réalisez le mélange sec avec les flocons, le quinoa soufflé, les fruits à coque préalablement concassés, la farine.

Faites fondre l'huile de coco si vous optez pour cette huile. Sinon réalisez le mélange humide avec l'huile, la compote et l'eau minérale.

Versez le mélange humide sur le mélange sec. Mélangez bien pour que les flocons et le reste soient bien enrobés.

Répartissez le granola dans vos 2 plats et enfournez pour 30min environ.

Mélangez régulièrement. L'idée est de sécher et faire dorer la

préparation.

Sortez du four et laissez refroidir. C’est à ce moment que le granola durcit et devient croquant.

Stockez le dans une boîte hermétique.

A déguster avec un fromage blanc, du lait, à picorer… Bref, comme vous l’aimez

Si vous êtes un gourmand (comme moi) une fois refroidi, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat noir