

Granola sans gluten, ni sucre ajouté aux noix variées

Ingrédient pour un gros pot : 200g de flocons de sarrasin – 90g compote de pommes (maison) sans sucres ajoutés – 200g mélange de fruits à coques (amandes, noisettes, noix du Brésil) – 100g mélange de graines (sésame doré, noir, tournesol, chia, courges, ...) – 50g de poudre d'amande (ou noisette ou noix de coco) – 5cl eau minérale – 3CS huile de coco fondue

Faites préchauffer votre four à 150 degrés chaleur tournante.

Préparez 1 grand plat à rôtir (avec des rebords hauts, afin de pouvoir mélanger. J'utilise un plat en fer IKEA de ce genre)

Dans un grand saladier, réalisez le mélange sec avec les flocons, les graines, les fruits à coque préalablement concassés (j'utilise un petit mixer à hélice pour concasser les fruits à coque), la poudre d'amande.

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 votre plat, répartissez et enfournez pour 30min environ.

Sortez le plat, mélangez bien et ré-enfournez pour 30min supplémentaires.

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.

A conserver dans une boîte hermétique ou un grand bocal.

A déguster avec un fromage blanc, du lait végétal (ou non), à picorer... Bref, comme vous l'aimez (c'est le plus important)

Si vous êtes un gourmand (comme moi) une fois refroidi, vous pouvez ajouter des pépites de chocolat noir ou des fruits séchés (comme les cranberries ou des baies de Goji).

Enjoy !



Mélange avant cuisson



■ Réserve dans un grand bocal



Il n'y a plus qu'à déguster