

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 ☐

Ingrédient pour 1 semaine de granola : 200g de flocons d'avoine bio – 200g de flocon de quinoa – 200g de mélange de de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4CS d'huile de coco fondue – 2cc de vanille en poudre – 4CS de sucre de coco (ou muscovado).

Faites chauffer votre four à 180°C.

Garnissez une plaque (ou votre lèche-frite) d'un papier cuisson.

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile de coco.

Mélangez bien pour que tous les ingrédients soient bien réparti.

Ajoutez ensuite l'huile de coco. Mélangez pour que tout soit enrobé d'huile.

Versez le mélange sur votre plaque pour que le mélange prenne toute la place. Si votre plaque est un peu petite, je vous conseille de répartir sur 2 plaques (pour que le mélange croustille bien).

Placez au four pendant 20/30min (en fonction de la puissance de votre four).

Sortez du four, et laissez refroidir.

Rangez ensuite votre Granola maison dans un pot en verre ou une boîte en métal