

« Aujourd'hui Maryse vous présente »

Recette N°6 : Le Granola by Elo



Ingrédients :

- 200g de flocon d'avoine
- 100g de graines et fruits à coque (pour ma part : graines de tournesol, noisettes, noix, amandes, cacahouètes)
- 80g de sucrant liquide naturel (miel liquide ou fondu, sirop d'érable, ...)
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épice (mélange de 4 épices)
- 1 pincée de sel

Recette :

1. Concasser légèrement les graines et fruits à coque.
2. Mélanger le tout dans un saladier, la préparation doit être légèrement collante.
3. Déposer une feuille de papier cuisson sur une plaque de cuisson.
4. Etaler la préparation en une épaisse couche d'environ 1 à 2 centimètres sur la plaque et enfourner dans un four préchauffé à 150°C pendant 20 à 25 minutes, en mélangeant toutes les 10 minutes.
5. Retirer du four lorsque le granola est doré.
6. Mélanger une dernière fois puis laisser refroidir.
7. Déguster sans modération : dans du fromage blanc, des fruits, ... Pour plus de gourmandise, ajouter des pépites de chocolat (noir de préférence).
8. Se conserve jusqu'à 1 mois dans un récipient fermé hermétiquement, à température ambiante.