

Granola ananas-coco

Ingrédients

80g de flocons d'avoine

2 cuil à soupe de graines de sésame

2 cuil à soupe de graines de lin

2 cuil à soupe de coco râpée

100g d'ananas séché

1 cuil à café rase de gingembre en poudre

4 gousses de cardamome

2 cuil à soupe d'huile de sésame(ou autre)

2 cuil à soupe de miel liquide

Préchauffez le four à 160°C.

Ouvrez les gousses de cardamome, récupérez les graines et écrasez-les.

Mélangez les flocons d'avoines, les graines de lin, de sésame, la coco râpée, les morceaux d'ananas, la poudre de gingembre et les graines de cardamome écrasées.

Incorporez l'huile et le miel, mélangez bien et étalez sur une plaque de four recouverte de papier cuisson. Enfourez à 160°C pendant 20 minutes en remuant le granola à mi-cuisson.