

Granola salé vegan

A saupoudrer sur vos soupes, salades, ou même à grignoter tel quel...

Ingrédients pour 1 bocal de taille moyenne :

- . 40ml de jus de pois chiches bio*
- . 2 CS d'huile d'olive
- . 3 CS de sirop d'agave ou d'érable
- . 1 CS de sauce soja (Tamari pour moi)
- . 1 CS de mélange d'épices de votre choix**
- . 1 cc d'ail en poudre ou d'ail semoule
- . 1 cc d'oignon semoule
- . Sel et poivre
- . 200g de noix et graines***
- . 100g de flocons d'avoine



Préparation :

1. Dans un saladier ou un pichet mesureur, verser tous les ingrédients à l'exception des noix/graines et flocons, bien mélanger.
2. Ajouter ensuite les noix et graines ainsi que les flocons d'avoine, mélanger avec une grande cuillère ou une spatule type maryse, afin que tout l'assaisonnement recouvre bien les noix/graines/flocons.
3. Etaler uniformément sur une feuille de cuisson, faire cuire dans le four préchauffé à 165°C (Th 5/6) pendant 20 minutes. Je vous conseille de mélanger à mi-cuisson.

Attendre que le granola soit refroidi avant de le verser dans votre bocal.

Petites notes :

Je vous conseille de laisser le bocal ouvert toute la journée qui suit la cuisson pour évacuer l'humidité, avant de le refermer pour le conserver.

** vérifier les ingrédients de votre boîte de pois chiches, elle ne doit contenir que des pois chiches, de l'eau et du sel*

*** selon ce que vous avez : curry, chili, ras el hanout, tandoori, mélange à potatoes, herbes séchées...*

**** pour être plus précise voici ce que je mets dans mon granola, mais vous pouvez adapter selon vos goûts et stock bien sûr : 60g de noix de cajou, 30g d'amandes, 30g de noix de Grenoble, 30g de noisettes, 20g de graines de courges, 20g de graines de tournesol, 10g de petites graines type lin, sésame...*

Source : La cuisine d'Anna et Olivia

<http://www.lacuisinedannaetolivia.com/>