



Le granola

Temps de préparation < 30 min



Difficulté

Facile



Ingrédients

300 grammes de flocons d'avoine

150 grammes d'un mélange de fruits à coque

60 grammes de potiron

50 grammes graines de tournesol

30 grammes de graines de lin

1 pincée de sel

1 cuillère à soupe de sucre

3 cuillères à soupe de miel (ou de sirop d'érable)

2 cuillères à soupe de graisse de coco

Méthode de préparation

- 1. Versez ce mélange sur une grande plaque de cuisson et placez celle-ci dans le four préchauffé à 180 °C pendant 20 minutes. Mélangez de temps en temps. Retirez la plaque du four et laissez refroidir.
- 2. Ajoutez alors éventuellement quelques raisins secs et/ou des abricots secs finement hachés. Conservez dans un pot en verre hermétique.