

POUR 1 PERSONNES (UNE SEMAINE)

env. 5 portions

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

REPOS : 5 MINUTES

MATÉRIEL :

Four

INGRÉDIENTS :

- 200 g de flocons d'avoine
- Mélanges de noix, noisettes, amandes, graines
- Mélanges de fruits secs
- 80 g d'huile neutre
- 80 g de miel ou sirop d'agave ou d'érable

Pour chaque portion ajouter :

- un yaourt nature (au soja, brebis, vache...) ou 100 g de fromage blanc
- 1 fruit frais (nectarine, framboises, bananes...) selon la saison

## GRANOLA PARFAIT

Recette pour une semaine en petit déjeuner

1. Mélanger les ingrédients du granola pour lier ;
2. Etaler sur du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson, tasser, et mettre au four a 180° pendant 20-25 min, surveiller.
3. Laisser refroidir un peu a la sortie du four puis concasser des morceaux de granola et conserver dans un bocal hermétique.

Pour la réalisation du granola parfait en dessert : disposer au fond d'un verre ou d'un bol (pour le petit déjeuner) un yaourt nature, recouvrir de morceaux de fruits et saupoudrer d'une cuillère à soupe de granola.