

GRANOLA

Ou comment faire soi-même ses céréales du petit déjeuner

Pour une semaine en petit déjeuner



Ingrédients

- 200g de flocons d'avoine
- 200 g de mélanges de noix, amandes, graines
- 80g d'huile goût neutre
- 80g de miel ou sirop d'agave ou d'érable
- Raisins ou autres fruits secs, pépites de chocolat

*A ajouter après cuisson :
fruits secs ou pépites de
chocolat noir*

Préparation

1. Mélanger les flocons d'avoine avec l'huile et le miel ou le sirop.
2. Etaler sur du papier sulfurisé et sur une plaque de cuisson, tasser
3. Mettre au four à 180°C pendant 10 min,
4. Sortir du four et ajouter les noix et graines. Mélanger et remettre bien à plat sur la plaque recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner à nouveau 10 minutes et surveiller pour que cela ne brûle pas.
6. Laisser refroidir un peu à la sortie du four puis concasser des morceaux de granola et ajouter les pépites de chocolat et de fruits secs.
7. Conserver dans un bocal hermétique.

La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom