

## Granola Maison



*Découvrez la bonté saine de notre recette de Granola Maison. Riche en saveurs naturelles et ingrédients nourrissants, ce granola est parfait pour un petit-déjeuner délicieux et équilibré. Préparez votre propre lot dès aujourd'hui !*

Préparation 15 min

Cuisson 60 min

Portions 20

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 12

Glucides 9

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 15

### **Ingrédients**

#### **Ingrédients secs**

- 625 ml (2 ½ tasses) de flocons d'avoine (sans gluten si nécessaire)
- 175 ml (¾ tasse) de graines de citrouilles
- 175 ml (¾ tasse) d'amandes coupées en morceaux

- 175 ml (¾ tasse) de noix de grenoble hachées
- 60 ml (¼ tasse) de graines de sésame
- 30 ml (2 c. à table) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de muscade
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de céréales de psyllium (de type All bran buds) (optionnel)

### Ingrédients humides

- 45 ml (3 c. à table) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à table) de margarine ou d'huile de coco
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille
- 45 ml (3 c. à table) de compote de pommes
- 45 ml (3 c. à table) de beurre d'arachides
- Optionnel: Ajouter des canneberges, raisins secs, abricots séchées, graines de tournesols, noix de coco ou pommes séchées

### Préparation

1. Préchauffer le four à 325 degrés mettre du papier d'aluminium ou parchemin sur une plaque.
2. Mettre tous les ingrédients humides dans un chaudron à feu moyen et laisser bouillir 5 minutes en brassant.
3. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs, puis ajouter le mélange humide aux ingrédients secs et bien mélanger.
4. Étendre sur la plaque et cuire pendant 40 minutes en les sortant toutes les 10 minutes pour brasser.
5. Laisser refroidir, puis déguster sur du yogourt avec des fruits ou avec du lait.

### Notes



Gabrielle Simard  
Développement et responsable médias sociaux