

GRANOLA CHOCO

🕒 5 minutes

🕒 35 minutes

🍴 8 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de flocon d'avoine
- 10 grammes de cacao, non sucré, poudre soluble
- 20 grammes de miel
- 20 grammes d'huile de coco fondue
- 1 poignée de raisin, sec (20 g)
- Noisettes (25 g)
- Amandes (25g)
- Noix de cajou, non salée (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients sans ordre particulier
- 2° Étaler la préparation sur une feuille de cuisson
- 3° Enfourner à 150°C durant 30min
- 4° Laisser refroidir durant au moins le même temps (30min)
- 5° Casser et mettre dans une boîte hermétique

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (33 g)	% AR
ÉNERGIE	478 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	13 g	4 g	8 %
GLUCIDES	42 g	14 g	5 %
SUCRES	13 g	4 g	5 %
LIPIDES	27 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	3 g	10 %
SODIUM	9 mg	3 mg	0 %