



## GRANOLA MAISON SANS GLUTEN

 10 minutes 25 minutes 10 portions

## INGRÉDIENTS

- 80 grammes de pétales de maïs naturels
- 50 grammes d'amandes effilées
- 30 grammes de noix de coco râpée
- 40 grammes de graines de courge ou de citrouilles
- 4 càs d'huile de tournesol (40 g)
- 2 càs de miel (50 g) **ou** 2 càs de sirop d'érable
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 50 grammes de cranberries **ou** 50 grammes de dattes dénoyautées
- 50 grammes de noisettes **ou** 50 grammes de noix de pécan

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180°C.
- 2° Dans un saladier, mélangez les pétales de maïs, les noix de pécan, les amandes, les graines de courges.
- 3° Dans une casserole, faites chauffer l'huile et le sirop d'érable. Une fois le mélange chaud, versez le sur les noix, graines, etc.. Mélangez le tout pour bien enrober les pétales. Ajoutez la vanille en poudre et remuez à nouveau.
- 4° Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez le mélange et enfournez pour 20 minutes en remuant toutes les 5 minutes pour que le granola soit bien toasté.
- 5° Coupez les dattes en petits morceaux et ajoutez-les au granola refroidi.
- 6° Conservez dans un pot en verre hermétique, dans un lieu sec et frais, jusqu'à 3 semaines.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (40 g)	% AR
ÉNERGIE	406 kcal	162 kcal	8 %
PROTÉINES	8 g	3 g	6 %
GLUCIDES	36 g	14 g	5 %
SUCRES	18 g	7 g	8 %
LIPIDES	31 g	12 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	6 %
SODIUM	177 mg	71 mg	3 %