



GRANOLA MAISON LOW FODMAP

Le granola est un mélange de céréales et de graines auquel on ajoute de l'huile et du miel/sirop pour lier le tout.

 10 minutes

 45 minutes

 15 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de flocons d'avoine
- 20 grammes de chocolat noir
- 90 grammes de flocons de millet
- 40 grammes de noix
- 40 grammes de graines de lin
- 20 grammes de graines de courge
- 40 grammes de graines de chia
- 40 grammes de sirop d'érable
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)
- 30 grammes d'huile de coco vierge
- 30 grammes de beurre de cacahuète
- 5 grammes de vanille, extrait aqueux
- 2 grammes de cannelle, poudre
- 40 grammes d'amande

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C
- 2° Concassez grossièrement les amandes.
- 3° Mettre tous les ingrédients pour la sauce sucrée micro-ondes et faire chauffer jusqu'à ce qu'ils soient liquides (sirop d'érable, huile d'olive, huile de coco, beurre de cacahuète, vanille, cannelle)
- 4° Mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger (sauf le chocolat) Verser le liquide sur les ingrédients secs et bien mélanger jusqu'à ce que le tout soit enrobé.
- 5° Répartissez sur du papier sulfurisés en une belle couche fine, appuyez fermement, c'est ce qui permettra d'avoir des morceaux croquants
- 6° Faites cuire pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que ce soit légèrement doré (surveillez)
- 7° Une fois refroidi, ajouter le chocolat.
- 8° Conservez dans un récipient hermétique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (36 g)	% AR
ÉNERGIE	513 kcal	184 kcal	9 %
PROTÉINES	15 g	5 g	10 %
GLUCIDES	32 g	12 g	4 %
SUCRES	6 g	2 g	2 %
LIPIDES	35 g	13 g	18 %
ACIDES GRAS SATURÉS	9 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	3 g	11 %
SODIUM	37 mg	13 mg	1 %