

## GRANOLA MAISON AU CHOCOLAT



Croustillant et gourmand, pas trop sucré et riche en omega 3, ce granola maison est un incontournable du placard.

Composé de flocons d'avoine, de fruits à coque et de fruits séchés, il est l'allié des petits déjeuners qui vous évitera les coups de fatigue, le petit creux de 11h et sera aussi le complice des brunchs gourmands du dimanche !

 16 portions

## INGRÉDIENTS

- 300 grammes de flocon d'avoine
- 50 grammes de noisette
- 50 grammes d'amande entière
- 3 cuillères à café moyennes d'huile de colza [12 g]
- 30 grammes de sirop d'agave
- 5 grammes de cannelle ou de 4 épices
- 4 unités de figue, sèche [24 g]
- 2 cuillères à soupe de graines de tournesol, courge, sésame doré
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer votre four à 150 ° [ TH.4] . Concasser grossièrement au couteau ou au robot l'ensemble de vos fruits à coque (amande, noisettes) Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étaler tous les ingrédients (sauf les fruits secs et le chocolat) à plat et les mélanger à l'aide d'une cuillère. Cuire 30 minutes, en mélangeant délicatement toutes 10 minutes les ingrédients pour que la cuisson soit homogène, ne pas casser les morceaux amalgamés. Sortir du four quand le mélange est doré et laisser refroidir complètement, sur la plaque.
- 2° Ajouter les fruits secs et le chocolat coupés en dés, puis les ajouter dans le granola froid.
- 3° Le granola se déguste avec du lait animal ou végétal, du fromage blanc, des yaourts,...

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (34 g)	% AR
ÉNERGIE	390 kcal	134 kcal	7 %
PROTÉINES	14 g	5 g	10 %
GLUCIDES	43 g	15 g	6 %
SUCRES	9 g	3 g	3 %
LIPIDES	23 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	3 g	14 %
SODIUM	9 mg	3 mg	0 %