Maëlys AUDRAS
Diététicien · 719501850

GRANOLA MAISON

En petit-déjeuner ou collation ce granola maison permet de faire le plein d'énergie pour toute la matinée ! Idéal avec un fruit frais et un produit laitier (lait, yaourt, fromage blanc, skyr...) en supplément pour un petit déjeuner complet.

10 minutes
1 heure
15 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de flocon d'avoine
- 60 grammes de sirop d'érable
- 50 grammes d'amandes
- 50 grammes de noisettes
- 50 grammes de noix du Brésil
- 50 grammes de dattes
- 50 grammes de raisins secs
- 25 grammes de graines de courge
- 25 grammes de graines de tournesol
- 5 grammes d'huile de pépins de raisin

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 170 °C.
2° Concasser les noix grossièrement. Mélanger tous les ingrédients sauf les fruits secs (à rajouter après la cuisson). Répartir le mélange sur une plaque de cuisson et enfourner environ 45 minutes.
3° Une fois bien doré, laisser le granola refroidir et ajouter les fruits secs. Conserver dans un bocal hermétique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (44 g)	% AR
ÉNERGIE	429 kcal	190 kcal	10 %
PROTÉINES	13 g	6 g	12 %
GLUCIDES	45 g	20 g	8 %
SUCRES	17 g	8 g	8 %
LIPIDES	21 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	7 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	4 g	15 %
SODIUM	8 mg	4 mg	0 %