

## GRANOLA

 6 portions

### INGRÉDIENTS

- 20 grammes de noisette
- 20 grammes de noix de pécan
- 30 grammes d'amande [avec peau]
- 20 grammes de cucurbitacées, graine
- 50 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 200 grammes d'avoine
- 50 grammes de miel
- 30 grammes d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (7 g)

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Faire chauffer l'huile et le miel ensemble
- 3° Ajouter tout le reste des ingrédients
- 4° Étaler sur du papier sulfurisé, lui-même disposé sur une plaque allant au four et enfourner à mi-hauteur pendant 25min

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (71 g)	% AR
ÉNERGIE	394 kcal	281 kcal	14 %
PROTÉINES	11 g	8 g	16 %
GLUCIDES	42 g	30 g	12 %
SUCRES	13 g	9 g	10 %
LIPIDES	29 g	20 g	29 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	8 g	41 %
FIBRES ALIMENTAIRES	9 g	6 g	26 %
SODIUM	4 mg	3 mg	0 %