

GRANOLA

 6 portions

INGREDIENTS

- 20 grams of hazelnut
- 20 grams of pecan nut
- 30 grams of amande (avec peau)
- 20 grams of cucurbitacea, seed
- 50 grams of dark chocolate bar, more than 70% cocoa
- 200 grams of avoine
- 50 grams of miel
- 30 grammes d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe moyenne of cocoa powder, without sugar, powder, instant [7 g]

COOKING METHOD

- 1° Préchauffer le four à 180°
- 2° Faire griller les noix, noisettes, amandes, l'avoine avec l'huile de coco dans une poêle
- 3° Ajouter les graines, le miel, le cacao et le chocolat en dernier
- 4° Étaler sur du papier sulfurisé, lui-même disposé sur une plaque allant au four et enfourner à mi-hauteur pendant 15min

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORTION (71 g)	% DRI
ENERGY	386 kcal	275 kcal	14 %
PROTEIN	15 g	10 g	21 %
CARBOHYDRATE	40 g	29 g	11 %
SUGARS	13 g	9 g	10 %
FAT	28 g	20 g	28 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	11 g	8 g	41 %
FIBER	9 g	6 g	26 %
SODIUM	4 mg	3 mg	0 %