




**GRANOLA MAISON** 10 minutes
 30 minutes
 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 30 grammes de muesli floconneux aux fruits ou fruits secs, enrichi en vitamines et minéraux
- 10 grammes d'amande (avec peau)
- 1 cuillère à café de miel (8 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'arachide (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez votre four à 180°C Pendant ce temps, chemisez votre plaque de papier sulfurisé Mélangez dans un saladier; les flocons d'avoines ou le muesli aux fruits secs avec le miel et l'huile d'arachide Ajoutez une pincée de sel Mélangez le tout Etalez la préparation sur la plaque de cuisson Mettre au four pour 20 min à 150°C (remuez à mi cuisson) Sortez du four et laissez refroidir ! Se conserve dans un bocal en verre quelques jours Si vous souhaitez réaliser des barres de céréales , il vous faut juste un emporte pièce rectangulaire:] Dégustez! 😊

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (52 g)	% AR
ÉNERGIE	278 kcal	144 kcal	7 %
PROTÉINES	10 g	5 g	10 %
GLUCIDES	52 g	27 g	10 %
SUCRES	27 g	14 g	15 %
LIPIDES	20 g	11 g	15 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	4 g	15 %
SODIUM	115 mg	60 mg	2 %