



GRANOLA MAISON LÉGER ET SANS NOIX

Profitez d'un petit déjeuner sain et sans gluten !

 10 minutes

 25 minutes

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 200 grammes de flocon d'avoine précuit
- 50 grammes de noix de coco râpée
- 40 grammes de graines de courge ou de citrouilles
- 10 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah)
- 2 cuillères à soupe de miel (50 g) **ou** 50 grammes de sirop d'érable **ou** 50 grammes de sirop de batterie (mélasse de canne)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 60 grammes de cranberries **ou** 60 grammes de dattes dénoyautées **ou** 1 portion grande de raisin, sec (60 g)
- 1 cuillère à café d'épices en poudre au choix : cannelle, muscade, gingembre, cardamome
- 1 pincée de fleur de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélangez les graines de courges, le coco et les flocons d'avoine. Vous pouvez aussi remplacer ceux-ci par de la semoule de manioc, des pétales de maïs ou du riz soufflé. Ou un mélange !
- 2° Ajoutez l'huile de coco et le sirop d'érable. Versez le mélange dans le bol. Ajoutez le sucre vanillé. Mélangez bien le tout.
- 3° Sur une plaque recouverte de papier cuisson, étalez le mélange (bien aplatir avec une spatule). Enfourez pour 20 minutes à 180°C en retournant au bout de 15 minutes, jusqu'à ce que le granola soit juste doré.
- 4° Ajoutez les fruits secs de votre choix (coupez les dattes en petits morceaux) au granola refroidi.
- 5° Laissez refroidir complètement avant de servir ou de transférer dans un bocal hermétique, pour que le granola reste bien croustillant.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (70 g)	% AR
ÉNERGIE	363 kcal	255 kcal	13 %
LIPIDES	19 g	13 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	7 g	37 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	84 mg	59 mg	2 %
GLUCIDES	48 g	34 g	11 %
SUCRES	19 g	13 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	6 g	23 %
PROTÉINES	10 g	7 g	—