

GRANOLA

Préparation : 5 min ; cuisson : 30/45 min

Ingrédients pour 500g de Granola :

*300g flocons d'avoine
100g d'amandes entières
100g graines tournesol
100g graines courge
50g graines sésame
50g de raisins secs
10cl d'eau chaude
50g de miel liquide
4càs d'huile de tournesol
1càc de vanille en poudre
1 peu de fleur de sel*

Préparation :

Allumer le four th. 150°C/5

Dans un grand saladier, mettre flocons, graines, amandes, raisins, sel et vanille. Mélanger.

Mélanger eau chaude, miel, huile, puis verser dans le saladier.

Mélanger jusqu'à absorption des liquides.

Étaler sur des plaques.

Faire cuire 30/45 minutes, en remuant à mi parcours.

Une fois refroidi, ce mélange se conserve à l'abri de l'humidité.

A déguster avec du lait, du yaourt ou bien du fromage blanc

