



GRANOLA

- 100gr de flocons d'avoine
- 100gr de graines de tournesol et courges
- 150gr de noix (grenoble, cajou, pecan et/ ou noisettes)
- 50gr d'amandes effilées
- 60ml de sirop d'érable ou miel
- 2 càs d'huile de coco chauffée
- ½ càc de cannelle
- 1 pincée de sel

1. Allumez le four à 170°.
2. Coupez les noix grossièrement au couteau ou au mixer et mélangez tous les ingrédients dans un grand bol.
3. Chemisez une plaque allant au four.
Étalez le tout le plus finement possible, en serrant bien et en ne faisant qu'une couche.
Enfournez pour 15 à 20 min, en surveillant de près et sans mélanger pendant la cuisson (les bords doivent être caramélisés).
4. Laissez complètement refroidir, sur la taque de cuisson.
5. Il se conserve jusqu'à 2 semaines dans un récipient hermétique.

Goûtez ce granola avec du yaourt grec et des fruits, ou utilisez-pour garnir votre smoothie, ou vos salades!