

RECETTE DE « GRANOLA MAISON » IDEAL AU PETIT-DEJEUNER



Ingrédients (pour 1 gros pot)

1. 200 g de flocons d'avoine
2. 100 g de chocolat noir à 70 %
3. 100g d'amandes
4. 60 g de sirop d'agave
5. 5 cl d'huile de noix de coco

Préparation

1. Préchauffez le four à 150°.
2. Mélangez ensemble les flocons, les amandes cassées en petits morceaux ajoutez-y l'huile et le sirop d'agave.
3. Mélangez bien
4. Mettre du papier cuisson sur une plaque et verser le mélange
5. Enfournez 45 minutes et remuez le granola à mi-cuisson.
6. Laissez refroidir puis cassez le granola en pépites puis ajoutez le chocolat que vous avez cassé en petits morceaux
7. Conservez hermétiquement (environ 3 semaines)

Cette recette de petit déjeuner vous apportera des vitamines et minéraux ainsi que des graisses essentiels pour le maintien d'une santé optimale !