



Grano, mais pas trop

Une autre recette de granola! Cette fois, je rends hommage à la yogi de OD Bali qui auparavant nous vendait du granola en *insta stories*. Elle vient tout juste de virer keto (oups mauvais *timing*).

Même si je n'ai pas de code promo, je l'encourage tout de même à manger un peu de mon grano.

Mots-clés : La modération!!!

Temps de préparation: 5 minutes	Rendement: 2,25 l (ou 9 tasses)
Temps de cuisson: 40-45 minutes	Catégorie: Collations, Déjeuners
Temps total: 45-50 minutes	Difficulté: Facile

Ingrédients	Méthode
<ul style="list-style-type: none">• 5 tasses d'avoine à l'ancienne• 1 tasse de noix de coco râpée• 1 tasse d'amandes tranchées blanchies• ½ tasse de noix de cajou crues• ¼ tasse de graines de chia• ¼ tasse de graines de tournesol• 1 c. à table de cannelle• ¼ c. à thé de cardamome (facultatif)• ¼ c. à thé de muscade (facultatif)• 2 c. à thé d'extrait de vanille (ou mélilot)• ½ tasse de miel• ½ tasse d'abricots séchés tranchés• ¼ tasse de raisins secs	<ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à 300°F. Couvrir deux plaques à pâtisserie de tapis de cuisson silpat (ou de papier parchemin).2. Dans un grand bol, mélanger les 10 premiers ingrédients ensemble. Puis, incorporer le miel de manière à ce qu'il se répartisse bien sur les ingrédients.3. Transférer l'appareil sur les plaques et cuire pendant 40 à 45 minutes. Assurez-vous de vérifier à la mi-cuisson.*4. Une fois que le granola est cuit, ajouter les abricots et les raisins secs.5. Conserver dans un contenant hermétique.

Truc de Lau	*Le temps de cuisson va dépendre de l'intensité de votre four! J'adore utiliser ce granola sur mon yogourt grec en collation de fin de soirée. Un vrai délice.
--------------------	--

<u>Valeur nutritive pour ¼ tasse:</u> 134 kcal, 6 g lipides, 17 g glucides (3 g fibres), 3 g protéines
