

GRANOLA DU SPORTIF



Ingrédients	Quantités pour 500 g de granola
Avoine	250 g
Amandes	30 g
Noisettes	30 g
Fruits séchés : figues, abricots ou dattes séchées	120 g
Pépites de chocolat noir	60 g
Miel	6 cuillères à soupe
Sel	1 pincée
Huile de tournesol	2 cuillères à soupe
Cannelle ou vanille	1 pincée

ETAPES DE FABRICATION

1	Préchauffer le four à 160°C
2	Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs (sauf les fruits séchés et le chocolat)
3	Ajouter le miel, l'huile et le sel. Mélanger pour que le tout soit bien homogène.
4	Tapiser une plaque de four avec du papier sulfurisé.
5	Bien étaler la préparation sur la plaque.
6	Placer la plaque au milieu du four et cuire pendant 10 minutes.
7	Avec une spatule, mélanger le granola et remettre à cuire encore 10 minutes.
8	Sortir du four et laisser refroidir à température ambiante pour qu'il devienne croustillant.
9	Une fois froid, ajouter les morceaux de fruits séchés et les pépites de chocolat.
10	Conserver dans un bocal hermétique et consommer dans du lait ou parsemer sur un yaourt.

➤ VARIANTES POSSIBLES :

Ce qui est agréable avec cette recette de granola, c'est qu'on peut la décliner à volonté avec d'autres ingrédients. Voici quelques idées :

- Pour les céréales : flocons d'épeautre, de blé, de seigle, de quinoa, de riz, ou un mélange
- Pour les graines et fruits à coques : graines de lin, de tournesol, de courge, de sésame...
- Pour l'huile : huile de coco ou de tournesol
- Pour le liquide sucrant : miel, sirop d'érable, sirop d'agave
- Pour les fruits secs : raisins, cranberries, pruneaux, pommes, bananes, baies de goji ...

➤ AVANTAGES :

Très simple et ultra rapide à faire, cette recette de granola va révolutionner votre petit-déjeuner. Adieu les céréales trop sucrées achetées en supermarché ! Idéale pour les plus sportifs d'entre vous, cette recette de granola maison ravira aussi les plus gourmands.