

# Granola maison

Lucie Flament diététicienne

INSTRUCTIONS : il existe tellement de recettes pour le granola, c'est compliqué de trouver son coup de coeur ! Personnellement, celle-ci est ma préférée ! Elle a un goût de foire d'automne, je ne sais pas le dire autrement ! :D Avec cette recette je fais environ 350g de granola, ça me permet de tenir une grosse semaine si je suis la seule à en manger. Pour la faire, j'achète tout en vrac, beaucoupuuup moins cher !



## Instructions

1. Préchauffez le four à 150° chaleur tournante.
2. Découpez grossièrement les noix.
3. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier et disposez le mélange sur un plaque de four recouverte d'une feuille de papier cuisson.
4. Cuisez en deux temps : 15 minutes au milieu du four, mélangez, 10 minutes en haut du four.
5. Laissez refroidir et conservez dans un contenant hermétique.
6. Dégustez avec du lait, du yaourt ou du fromage blanc. Miam !

## Liste des courses

Ingrédients	Quantité
Flocons d'avoine	190g
Graines de chia	10g
Graines de tournesol	30g
Noix de pecan	30g
Noix de cajou	50g
Amandes crues	50g
Graines de sésame	10g
Sirop d'érable	2 cuillères à soupe