

# Granola

*Équilibrée*



## VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
3	8	14	152

## INGRÉDIENTS : 820g de Muesli

- 360g de flocon d'avoine (privilégier les gros pétales)
- 200g de fruits oléagineux divers (amandes, noix, noisettes, noix de cajou...)
- 50ml d'huile neutre (coco, tournesol)
- 80g de compote sans sucre ajouté
- 50ml de miel/sirop d'agave/sirop d'érable
- 150g de chocolat noir
- 50g de graines (tournesol, lin, sésame, courge...)

## MATÉRIEL

Saladier, bol, couteau, cuillère  
planche à découper, plat au  
four, boîte hermétique

## RECETTE – FACILE 20 MIN

- Hacher les amandes, les noisettes et le chocolat,
- Puis réserver
- Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les fruits oléagineux hachés et les graines
- Ajouter le miel, la compote et l'huile (si huile de coco, la faire fondre)
- Mettre dans un plat au four et tasser
- Faire cuire 25-30 min à 170°C en remuant de temps en temps
- Laisser refroidir, puis ajouter le chocolat haché
- Conserver dans un bocal ou boîte hermétique

*Belle rentrée*