

Granola

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Ingédients

- 250 g de flocons d'avoine
- 30 g de farine
- 50 g de noix de coco séchée
- 40 g de riz soufflé
- 100 g d'amandes hachées ou effilées
- 90 g de miel
- 100 g d'amandes entières (avec ou sans peau)
- 100 g d'huile végétale
- 50 g d'eau.



Préparation

- Dans un saladier, mélanger avoine, farine, coco, riz soufflé et amandes.
- Dans un autre, fouetter ensemble le miel et l'huile jusqu'à émulsion (c'est quand tout est bien mélangé).
- Verser le mélange miel / huile dans le mélange sec.
- Bien mélanger, malaxer. Ajouter l'eau, et mélanger à nouveau.
- Disposer le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faire une grosse boule à tasser entre les mains, puis à éparpiller sur la plaque, pour obtenir quelques pépites.
- Cuire dans un four préchauffé à 170° une dizaine de minutes
- Quand c'est un peu doré, sortir la plaque, mélanger en soulevant les céréales à l'aide d'une spatule, délicatement, afin de ne pas casser les pépites.
- Remettre au four une dizaine de minutes. Le mélange doit être bien doré.
- Laisser refroidir sur la plaque.



Petit déjeuner

