

Fait maison,  
bon pour  
vous et pour  
la planète !

# GRANOLA MAISON

Croustillant • Gourmand • Riche en fibres et en bons ingrédients



## Le granola maison

- ✓ Riche en fibres, en bonnes graisses et en protéines végétales
- ✓ Source d'énergie durable
- ✓ Personnalisable à l'infini !

## INGRÉDIENTS (pour 1 grand bocal)

- 60 g de flocons d'avoine
- 60 g d'oléagineuses (noix, noisettes, amandes)
- 50 g de graines de courges
- 50 g de graines de tournesol
- 30 g de graines de chanvres ou de sésame
- 25 g d'huile de coco
- 30 g de sirop d'agave
- 2 CS d'eau
- 1 CS de farine

## PRÉPARATION

1

Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand saladier.



2

Ajouter les ingrédients liquides (huile de coco fondue et sirop d'agave).



3

Bien mélanger pour que tous les ingrédients secs soient enrobés.



4

**À LA TOUTE FIN,**  
ajouter l'eau et la farine.  
Mélanger à nouveau pour bien répartir.



5

Disposer la préparation dans une plaque allant au four recouverte de papier cuisson et tasser bien avec le dos d'une cuillère ou un verre.



6

Faire cuire 20 minutes à 160°C (chaleur tournante si possible) en surveillant la cuisson. Les bords doivent être dorés.



Laisser complètement refroidir dans la plaque.  
Casser ensuite en gros morceaux de granola.



## IDÉES POUR LE DÉGUSTER



Dans un yaourt nature



Avec du lait ou une boisson végétale



Sur des fruits frais ou une compote



Dans un smoothie bowl

## PERSONNALISEZ VOTRE GRANOLA !



Ajoutez des épices : cannelle, vanille, gingembre...



Ajoutez des fruits secs après cuisson : raisins secs, cranberries, abricots...



Variez les graines : chia, lin, pavot...



## BON À SAVOIR

Le granola se conserve jusqu'à 3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de la chaleur et de l'humidité.



Vous pouvez ajuster la texture selon vos goûts : plus de croustillant ? Tassez bien la préparation avant cuisson et laissez bien refroidir.



REJOIGNEZ-NOUS !  
[juinsanssucresajoutes.org](http://juinsanssucresajoutes.org)



**sos hépatites**  
Fédération  
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien