

GRANOLA



Ingrédients

- 2kg de muesli ou de flocons d'avoine.
- 1L de jus de pomme pour 2kg de flocons.
- Farine de coco déshydrater.
- Fruits secs (*abricot, figues, raisins, dattes, canneberges etc.*).
- Oléagineux (*noix, noisettes, amandes*).
- Sel.
- 15 cl d'Huile de tournesol environ.
- Sirop d'agave.
- Essence de vanille
- 100g de farine environ.



PRÉPARATION

- Mettre dans un saladier tout le sec et bien mélanger.
- Dans un pot mettre du jus de pomme.
- 1 peu d'huile de tournesol
- Sirop d'agave
- Essence de vanille.
- Verser le tout dans le saladier contenant le sec.
- Mélanger le tout avec les mains ou une grande cuillère.
- Etaler le tout sur une plaque de cuisson (*mettre du papier cuisson*) sur une épaisseur de 2 cm.
- Enfourner à température entre 130 et 150°C durant 1h30 et bien mélanger toutes les 30 mn.
- Ajouter les fruits secs à la dernière demi-heure.
- Ou
- Enfourner le tout à une température de 60°C durant toute la nuit.



Dieu a doté l'homme d'abondantes ressources destinées à satisfaire un sain appétit. Il lui a donné à profusion, dans les produits du sol, des aliments variés, agréables au goût et nourrissants, et notre bon Père céleste l'a autorisé à en manger librement. Les fruits, les céréales et les légumes, préparés simplement, sans épices ni graisse animale d'aucune sorte, constituent, avec du lait ou de la crème, l'alimentation la plus saine. Ils nourrissent le corps, le rendent robuste et endurant, et donnent à l'intelligence une puissance que les aliments stimulants ne peuvent lui communiquer. *AD 141.4.-1869. CNA, 372.4.*

Les vertus du Granola.

... Les aliments épais sont plus sains que les aliments liquides, parce qu'ils exigent plus de mastication. Une mastication soigneuse est bénéfique aux dents et à l'estomac. *CNA 373.1 – CNA, 380.1.*

Le mélange de céréales, de fruits secs et d'oléagineux représente au petit-déjeuner un repas fort appétissant, nourrissant, énergétique. Ce type de petit déjeuner stoppera l'envie de grignoter, facilitera un bon transit et aide à l'obtention d'un bon équilibre de la glycémie.

**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par CME – Novembre 2016 –
contact@legrandciel.org - www.legrandciel.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>