

GRANOLA ou Muesli



Ingrédients

500 gr de flocons (3 différents minimum) (*avoine, kamut, épeautre, seigle, orge, blé, riz*)
200 gr d'oléagineux coupés en morceaux (noix, noisette, amande, noix de cajou, cacahuète)
50g de raisins secs
1 banane
10 dattes
1 pomme
5 abricots séchés (*facultatif*)
2 càc de canelle
Essence vanille
2 càs de purée d'amande, ou beurre de cacahuète (*facultatif*) ou 5 càs d'huile d'olive
2 càs de miel
4 càs de sirop d'agave
60 ml d'eau

Préparation

Dans un saladier :

- Couper en rondelle ou mixer la pomme, la banane
- Mettre tous les ingrédients sauf le miel, sirop d'agave et l'huile d'olive et l'eau
- Mettre dans une casserole à feu doux quelques secondes, le miel, sirop d'agave et l'huile d'olive ou la purée d'amande et 30ml d'eau (*ne doit pas bouillir juste pour homogénéiser le mélange*)
- Bien mélanger et lorsque c'est chaud verser le mélange dans le saladier en laisser un peu pour verser sur la plaque
- Remuer l'ensemble des ingrédients dans le saladier et l'étaler sur une plaque (lèche-frite)
- Verser le reste du mélange sucré et l'eau sur les ingrédients
- Enfournez thermostat 100 ou 120° (1ou 2)
- Tournez toutes les 15 mn pour que le granola ne colle pas
- Faire cuire durant 1h20 à 2h00
- Laisser refroidir hors du four

- Puis mettre dans un bocal en verre ou une boîte à biscuit

Se mange dans du lait, crème, yaourt. Il est possible de diminuer la teneur en sucre, réduisez les quantités de miel ou de sirop d'agave. On peut également y ajouter de la noix de coco râpée ou en morceau