

GRANOLA AUX FRUITS SECS ET AU CHOCOLAT

Pour un goûter ou petit déjeuner équilibré (4 portions)

Ingrédients :



20 g
de noix



50 g
de miel



2 cuillères à soupe
d' huile



100 g
de flocons d'avoine



20 g
d' amandes



20 g
de noisettes



20 g
de noix de cajou



50 g
de sirop d'érable



1 cuillère à soupe
d' arôme vanille

Préparation :

Étape 1 : Préchauffer le four à 150°C.

Étape 2 : Mélanger l'huile, le miel, le sirop d'érable et l'arôme de vanille au fond d'un grand saladier.

Étape 3 : Concasser les fruits secs à l'aide d'un grand couteau.

Étape 4 : Mélanger les flocons d'avoine et les fruits sec dans le saladier.

Étape 5 : Étaler le mélange sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 15 minutes.

Étape 6 : Pendant la cuisson, couper le chocolat à dessert en morceaux (à l'aide d'un couteau).

Étape 7 : Laisser refroidir le granola avant d'y ajouter le chocolat.

Étape 8 : Conserver dans un bocal hermétique.

Déguste ton granola avec un verre de jus de fruit ou un verre de lait !

Bonne dégustation !