

- ☑ VEGAN
- ☑ SANS GLUTEN

GRANOLA SANS GLUTEN

Le granola vegan et sans gluten ultime, trop facile à faire pour s'en priver

INGRÉDIENTS POUR 1 BOCAL D'1 LITRE

100GR DE FLOCONS DE SARRASIN *ou* DE FLOCONS D'AVOINE SANS GLUTEN
75GR DE GRAINES DE TOURNESOL
75GR DE GRAINES DE COURGE
100GR DE NOIX *ou* DE NOISETTES GROSSIÈREMENT CONCASSÉES
50GR DE NOIX DE COCO RÂPÉE
4 CÀS DE SUCRE DE COCO (+ *OU* – EN FONCTION DU GOÛT DÉSIRÉ)
1 CÀC DE CANNELLE (EN OPTION)
4 CÀS D'EAU
3 CÀS D'HUILE DE TOURNESOL

ÉTAPES

Préchauffer le four à 150°C.
Mélanger les noix ou noisettes avec les graines, la noix de coco, les flocons de sarrasin et la cannelle.
Diluer le sucre dans l'eau et verser sur le mélange précédent, mélanger puis ajouter l'huile.
Bien mélanger.
Étaler le mélange sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson (pour obtenir de gros morceaux de granola, étaler en couche de 2/3cm)
Placer au four pendant 25 minutes.
Laisser refroidir et conserver dans une boîte hermétique type bocal Parfait.

Faire varier les graines et les oléagineux à l'infini en fonction de vos envies !
Les plus gourmands ajouteront quelques pépites de chocolat à la dégustation...

Cathy Cailhau Eltelbany – Naturopathe

8 rue du Commandant Léandri 75015 Paris – 06 41 04 30 87 – www.c-naturopathie.fr