

Ma recette BATCH cooking

Granola cru



PRÉPARATION 10 MINUTES



CUISSON PAS DE CUISSON !



Le qu'il me faut pour 1 pot :

- 60g de noix du Brésil
- 30g de noix de cajou
- 2 cuillères à soupe de graines de chanvre décortiquées
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de graines de lin moulues
- 1 cuillère à soupe de raisins secs
- 6 dattes Medjool dénoyautées (80 g environ)



Comment faire :

- Je commence par moulin 1 cuillère à soupe de graines de lin au blender.
- Je mets les noix dans le robot lame en S (ou à défaut au blender) et mixe pour obtenir une poudre grossière.
- J'ajoute les autres ingrédients, dont 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues, et mixe à nouveau.
- Je réserve dans un bocal ou un contenant hermétique.

Note : si la préparation est trop sèche, j'ajoute 1 cuillère à soupe d'eau.
Je peux varier les épices, les fruits secs, les noix.