



Ma recette AVEC DES OLÉAGINEUX



Granola sans céréales



Préparation 10 minutes



Cuisson 40 minutes



Ce qu'il me faut pour 6-8 portions :

1 verre (=3 poignées) de noix de cajou

1 verre d'amandes

1 verre de noix de Grenoble

1/2 verre de graines de courge

1/2 verre de graines de lin ou de chia

1 verre de copeaux de noix de coco

2 poignées de cranberries

1/2 verre de raisins secs



Comment faire :

Je fais tremper les noix, amandes et graines de courge dans l'eau pendant une nuit.

J'égoutte les noix et les graines.

Je les répartie sur une plaque et enfourne à 100°C pendant 40 min pour les déshydrater.

Je les concasse grossièrement.

Je coupe les abricots secs. Je mélange tous les ingrédients. Je conserve dans une boîte hermétique.

Je sers avec du lait d'amande ou du lait de coco.