



50 MIN



35 MIN



UN GRAND BOCAL

LATELIERDEROXANE.COM

Le granola maison

Instructions

Ingrédients :

- 200g de mélanges de fruits secs
- 350 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines de tournesol
- 130 g de bananes séchées
- 70 g de jus de pomme sans sucre ajouté
- 90 g de miel liquide
- 1 blanc d'œuf

- Préchauffe le four à 175°.
- Concasse grossièrement les fruits secs : Dépose-les dans un torchon, referme le tout et tape dessus à l'aide d'un rouleau pâtissier.
- Dans un bol verse, les fruits secs concassés, les flocons d'avoine (possibilité d'utiliser des flocons aux céréales), les graines de tournesol, les bananes séchées et mélange brièvement.
- Verse le jus de pomme sans sucre ajouté, le miel liquide et mélange le tout à l'aide d'une maryse .
- Fouette le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il devienne mousseux.
- Incorpore-le dans ton mélange précédent.
- Étale le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson ou sur un tapis silicone .
- Enfourne pendant 30-35 minutes.
- Prends soin de bien mélanger toutes les 10 minutes pour bien dorer le tout.
- À la sortie du four laisse ton granola complètement refroidir avant de le conserver !



Conservation :

Se conserve jusqu'à 2 à 3 semaines dans un bocal hermétique, à l'abri de l'humidité pour garder tout son croustillant.