

GRANOLA



De:
Aurélie Asselin, Dt.P.

Temps de cuisson :
1 heure 30 minutes

Instructions

- 1:
Mélanger les flocons et les noix/graines.
- 2:
Ajouter l'huile et bien enrober les flocons.
- 3:
Ajouter ensuite le miel.
- 4:
Étendre sur une plaque à biscuit antiadhésive.
- 5:
Mettre au four à 250F pendant 1 heure 30 minutes en brassant aux 1/2 heures.

Ingrédients

6 tasses

Flocons au choix non cuits
(Avoine, épeautre, orge, multigrains)

4 tasses

Noix/Graines crues
(Lin, sésame, chia, amandes, grenoble, tournesol, citrouille)

1/2 tasse

Huile canola bio

1 tasse

Miel non pasteurisé