

# 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