



Granola Maison



Ingrédients pour 800 g

Solides

- *Petits flocons d'avoine (4 cups – 400 g)*
- *Sucre ($\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{2}$ cup – 50 à 100 g)*
- *Farine (2 cuillères à soupe)*
- *Sel (1 cuillère à café)*
- *Cannelle (1 cuillère à café)*
- *Amandes effilées ($\frac{1}{2}$ à 1 cup – 70 à 140 g)*
- *Poudre de coco ($\frac{1}{2}$ à 1 cup – 50 à 100 g)*

Liquides

- *Huile de Coco ($\frac{1}{2}$ cup – 125 ml)*
- *Eau ($\frac{1}{2}$ à 1 cup – 125 à 250 ml)*

Astuces

Aux ingrédients solides, selon les goûts, vous pouvez ajouter :

- *des pistaches ou des noix ;*
- *du riz soufflé ;*
- *d'autres épices (par exemple les épices pour spéculoos) ;*
- *des graines de tournesol, etc., la liste est sans fin !*

En général, les fruits secs (raisins, abricots, etc.) peuvent être ajoutés après la cuisson ou quand on le sert.

Pour les ingrédients liquides, l'huile de Coco peut être remplacée par une autre huile, mais attention aux huiles qui peuvent donner trop de goût après la cuisson !

Plus on met d'ingrédients liquides (huile-eau), plus le granola sera collant et prendra après la cuisson l'aspect de petites boules

A ces deux ingrédients liquides, on peut ajouter du miel, sirop de riz ou d'érable, des blancs d'œufs battus en neige (2 pour les proportions de notre recette).

Recette

- *Mélangez les ingrédients solides ;*
- *Ajoutez l'huile (faire fondre l'huile de Coco si nécessaire) et la moitié de l'eau ;*
- *Mélangez pour obtenir un semble qui colle légèrement ;*
- *Selon les goûts (obtenir un granola plus compact ou non) , ajoutez les reste d'eau et mélangez ;*
- *Répartir le tout sur une plaque de four (pour notre recette, la plaque est 30 x 40 cm), donc environ 1 cm d'épaisseur en répartissant l'ensemble.*

Mettre la plaque dans un four préchauffé à 180° pour 45 minutes

Toutes les 15 minutes, retirez la plaque et mélangez pour uniformiser la cuisson

Bien suivre les 10 dernières minutes pour éviter de trop cuire !

