

---

## Recette: Granola à ma façon

1 message

---

**C Goblet** <gobletchristelle@gmail.com>  
À : Maman Grimard <fr.grimard@gmail.com>

16 avril 2017 à 12:21

# Granola à ma façon

★★★★★

Desserts

**Préparation** 10 min · **Cuisson** 40 min · **Portions** 10

### Ingrédients

- 200 g de flocons d'avoine
- 50 g de flocons d'orge
- 50 g de flocons de seigle
- 25 g de graines de tournesols
- 25 g d'amandes effilées
- Une à deux cuillères à soupe de graines de lin
- 50 g de miel
- 50 g de sirop d'agave
- 50 g d'eau
- Trois cuillères à soupe de huile de tournesol

### Instructions

Faire tremper les graines de lin 10 minutes dans un petit peu d'eau  
Mélanger toutes les céréales, graines et noix  
faire chauffer le miel et le sirop d'agave avec l'eau au micro-onde  
Ajouter le sirop sucré chaud, l'huile et les graines de lin au mélange de céréales  
Bien mélanger  
Étaler sur une plaque allant au four et cuire pendant 30 à 40 minutes au four à 160°  
Mélangez régulièrement pour faire dorer toutes les céréales

À la sortie du four, le granola n'est pas encore croustillant. Attendre une heure pour laisser refroidir et ranger dans une boîte métallique ou un bocal en verre  
Le granola reste ben plusieurs semaines

Envoyé par [Paprika Recipe Manager](#)

Christelle Goblet  
Accenture  
[+32 499 56 70 30](tel:+32499567030)

---

 **Granola à ma façon.paprikarecipe**  
40K