

Recette du Granola Maison du sportif



Ingrédients:

- 500 gr de Flocons de votre choix (soja et azuki, riche en protéines, avoine, riz, petit épeautre, sarrasin...)
- Sucre liant : miel, sirop d'érable, sirop d'agave : 6 cas
- Oléagineux (amandes, noisettes, noix...)
- Graines (chia, tournesol, courges, sésame...)
- Huile de coco : 3 cas
- Fruits séchés (fraises, framboises, figes, raisins secs, mangue, ananas, noix de coco....)
- Purasana protéine végétale 2 doses
- Pépites chocolat

Préparation :

Se fait en deux étapes :

1: mélanger les flocons de votre choix, concassés les oléagineux de votre choix, rajouter 2 doses de purasana, y mélanger l'huile de coco et le sucre liant. Bien Mélanger

Mettre à cuire au four, bien étaler sur une grande plaque, 20 à 30 min à 180°C. Remuer deux fois pendant la cuisson.



Laisser bien refroidir

2: Rajouter les fruits secs coupés en petits morceaux, les pépites de chocolat, les graines, les copeaux de coco... Les possibilités de goûts et de parfum sont illimitées soyez créatifs ! 😊 Bien mélanger et hop dans un beau bocal en verre, cela se conserve facilement 3 semaines !

