

# Granola



## INGRÉDIENTS

- 250 g de flocons d'avoine
- 60 g d'amandes
- 40 g de cranberries séchées
- 20 g de graines de lin
- 20 g d'huile de coco
- 50 g de sirop d'agave ou de miel
- 1-2 c. à c. de sel

## PRÉPARATION

Mélangez les flocons d'avoine, les amandes, les graines de lin, l'huile de coco, le miel/sirop d'agave et le sel, mélangez bien.

Étalez la préparation sur une plaque allant au four, recouverte de papier cuisson et enfournez 25 min à 150°C.

A mi-cuisson vous pouvez mélanger le granola.

Une fois la cuisson terminée, ajoutez les cranberries puis laissez refroidir avant de conserver dans un bocal hermétique.

### Atouts nutritionnels

Une recette naturellement sucrée, et riche en fibres grâce à la présence de flocon d'avoine, d'amande et de graine de lin.

### Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne (65g) :

263 Kcal

Protéines : 8g

Glucides : 33g

Lipides : 11g