

GRANOLA DE FRUITS ROUGES

PRÉPARATION : 35 min (+ temps de pause)

INGRÉDIENTS

200 g de flocons d'avoine

30 g environ de cerises séchées

30 g de myrtilles

30 g de noix du Brésil

3 c à s de miel d'acacia

2 à 3 c à s d'huile de coco bio vierge
extra ou mélange 4 huiles

1 c à c de cannelle en poudre

MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Préchauffer le four th. 6 (180 °C).
- Concasser grossièrement les noix du Brésil.
- Dans une casserole mise au bain-marie, disposer l'huile et le miel sur feu doux. Cette opération permet de fluidifier le mélange afin qu'il puisse bien enrober par la suite les flocons de céréales.
- Dans un saladier, mélanger délicatement les flocons d'avoine avec l'huile et le miel à l'aide d'une spatule en bois.
- Disposer le tout dans un plat à gratin, en tassant légèrement. Enfournier pendant 30 minutes. Remuer le mélange toutes les 10 minutes afin d'en assurer une cuisson homogène.
- Quelques minutes avant la fin de cuisson, déverser le mélange de fruits secs et oléagineux dans le plat à gratin.
- Sortir du four et laisser refroidir totalement, avant de gratter à l'aide d'une fourchette. Déverser les flocons croustillant dans un récipient hermétique, qui sera disposé à l'abri de la chaleur, de l'air et de l'humidité.