

GRANOLA PÉCAN, AMANDES, FIGUES & ABRICOTS SECS



Ingrédients :

- Flocons d'avoine 20g
- Noix de Pécan 20g
- Amandes 20g
- 2 abricots secs
- 2 figues séchées
- 25g miel (végétarien) ou sirop d'érable/sirop d'agave (vegan)

Astuces :

- Ajouter des épices : 4 épices, cannelle, curcuma, gingembre...
- Remplacer les noix de Pécan par d'autres fruits oléagineux : noisettes, noix, pistaches...
- Remplacer les figues et abricots secs par d'autres fruits secs : raisins secs, cranberries, pruneaux...

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 20 minutes
Pour 2 personnes (= 2 portions)

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Concasser grossièrement les noix de Pécan et les amandes.
3. Dans un saladier : mélanger les flocons d'avoine, les noix de Pécan et les amandes concassées et le miel (ou sirop d'érable ou sirop d'agave).
4. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé : étaler le granola (sans les fruits secs) et laisser cuire 20 minutes, il doit être croustillant. ne pas hésiter à le remuer en cours de cuisson.
5. À la sortie du four, le laisser refroidir.
6. Découper en petits morceaux les fruits secs (au couteau ou avec des ciseaux) et les incorporer au granola. Mélanger.
7. Conserver le granola à température ambiante, dans une boîte hermétique.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr