

Granola faible en glucides



Enfin un granola sans grains céréaliers et qui n'est pas trop sucré ! Grâce à la PVT, il est croquant à souhait et riche en protéines, permettant de vous soutenir longtemps.

De plus, avec seulement 9 g de glucides par portion, il convient parfaitement aux diabétiques : dégustez-le dans un yogourt avec des fruits pour un déjeuner complet, sans souci pour votre glycémie.

Et ce n'est pas tout : il contient aussi 2,6 mg de fer par portion, soit 18% de vos besoins quotidiens, par portion de 125 ml (½ tasse).

Préparation 5 min

Cuisson 18 min

Portions 16

Nutrition Facts (per serving)

Calories 210

Lipides 15

Glucides 9

Fibres 5

Protéines 13

Sodium 10

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de protéine végétale texturée (PVT)
- 250 ml (1 tasse) d'amandes crues non salées, hachées grossièrement
- 185 ml (¾ tasse) de graines de citrouille crues non salées
- 125 ml (½ tasse) de graines de lin crues non salées grossièrement

- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 60 ml (¼ tasse) de blancs d'œuf
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (325°F)
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients secs. Incorporer les blancs d'œufs et la vanille.
3. Étendre le mélange sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.
4. Cuire au four 18 minutes, en remuant toutes les 5 minutes. Laisser refroidir complètement.

Notes

Se conserve pendant 4 jours à température ambiante ou 1 mois au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Ne se congèle pas.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec