

Granola maison chocolaté



Dégustez notre délicieux Granola au Cacao fait maison. Préparé avec des ingrédients sains et une touche de cacao, ce mélange croustillant et nutritif est idéal pour le petit-déjeuner ou les collations.

Préparation 20 min

Cuisson 60 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 8

Glucides 17

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 50

Ingrédients

- 1 banane (1/2 tasse)
- 125 ml (½ tasse) de compote de pommes
- 65 ml (¼ tasse) de beurre d'amandes
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle
- 2,5 ml (½ c. à thé) de vanille
- Une pincée de sel

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 625 ml (2 ½ tasse) d'avoine en gros flocons (sans gluten si nécessaire)
- 125 ml (½ tasse) d'amandes tranchées
- 125 ml (½ tasse) de graines de citrouille et/ou graines de tournesol

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375°F).
2. Écraser la banane avec une fourchette. Mesurer la purée de banane avec l'aide d'une tasse à mesurer de 250 ml et ajouter suffisamment de compote de pommes pour compléter la tasse à mesurer.
3. Placer la purée de fruits dans une casserole moyenne et ajouter le beurre d'amandes, la cannelle, la vanille, le cacao, le sirop d'érable et la pincée de sel.
4. À feu doux, mélanger les ingrédients jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
5. Ajouter l'avoine, les amandes et les graines. Bien mélanger.
6. Étendre le mélange en couche uniforme sur une plaque de cuisson munie d'un papier parchemin.
7. Mettre la plaque au four. Après 30 minutes, sortir la plaque du four pour brasser le granola. Remettre au four. Le temps de cuisson peut varier d'un four à l'autre, mais devrait prendre un autre 20-30 minutes. Brasser le granola à chaque 10 minutes pour le temps restant. Le granola est prêt lorsqu'il est doré et croustillant.

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
 Nutritionniste Diététiste à Granby