

# Granola noix et canneberges Natur'Inov



## Granola

Temps de  
préparation

15

minutes

Temps de  
refroidissement

25

minutes

Nombre de  
portions

12 p.

## Recommandé pour :

Personnes actives, sportifs, végétariens

## Ingrédients pour 365g de granola

100 g de flocons d'avoine fin NI  
50g de flocons de quinoa  
3 c. à s. de canneberges NI  
3 c. à s. de graines de courge NI  
3 c. à s. de noix de coco râpé NI  
4 c. à s. d'amandes nature NI  
3 c. à s. de beurre de graines de tournesol  
bio  
3 c. à s. de sirop d'érable bio  
2c. à s. d'huile de coco bio  
1 c. à c. d'extrait pur de vanille  
1/4 de c. à c. de sel de mer fin

## Instructions

Préchauffer le four à 165°C. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les flocons de quinoa, les canneberges, les graines, les amandes, la noix de coco.

Dans un autre bol mélanger ensemble le beurre, l'huile de coco et le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel marin.

Verser le mélange liquide sur les ingrédients secs et mélanger doucement pour uniformiser l'ensemble.

Tapiser un plat pour le four avec du papier de cuisson. Répandre le mélange de granola dans le plat. Cuire au four 25 minutes. Mélanger toutes les 5 minutes pour qu'il ne brûle pas.

## Informations nutritionnelles (quantité par portion = 30g)



12,8g de lipides

3,7g de protéines

12,8g de glucides

2,3g de fibres

nutrition  
by naturinov



