

## Granola graines & raisins Natur'Inov



### Granola

Temps de  
préparation

15

minutes

Temps de  
refroidissement

25

minutes

Nombre de  
portions

12

portions

Recommandé pour :

Personnes actives, sportifs, végétariens

### Ingrédients pour 365g de granola

- 100 g de flocons d'avoine fin NI
- 60g de millet
- 4 c. à s. de raisins black beauty NI
- 3 c. à s. de graines de courge NI
- 1 c. à s. de graines de chia NI
- 4 c. à s. de mix protéines 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, le millet, les raisins, les graines et le mix natur'Inov.

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.

Tapisser 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 ne pas qu'il brûle.

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



13,3g de lipides

5,3g de protéines

11,3g de glucides

1,9g de fibres

nutrition  
natur'inov