

Granola aux superfruits et aux noix Natur'Inov



Granola

Temps de
préparation

10 min.

Temps de
refroidissement

30 min.

Nombre de
portions

12

Recommandé pour :

Personnes actives

Sportifs

Végétariens

Ingrédients pour 365g de granola

- 100 g de flocons de sarrasin NI
- 100g de flocons d'avoine NI
- 100g de flocons d'orge NI
- 100g de mix de noix NI
- 10g de graines de tournesol NI
- 10g de graines de chia noires NI
- 80g de compote de pommes
- 2 cuillères à soupe de purée de noisettes
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 50g de mix superfruits NI

Instructions

Préchauffer le four à 165°. Dans un grand bol, mélanger les flocons, les noix concassées et les graines.
Ajouter la compote, la purée de noisettes et le sirop d'agave.
Mélanger bien pour répartir uniformément les ingrédients.
Répartir le mélange sur une plaque de cuisson et enfournez pendant 30 minutes, en veillant à remuer le granola toutes les 10 minutes.
Une fois que le granola est bien doré, laisser le refroidir et ajouter les superfruits pour terminer.
Conserver le dans un bocal fermé.

Informations nutritionnelles (quantité par portion = 30g)



5,5 gr de lipides

5 gr de protéines

17 gr de glucides

2 gr de fibres

Micronutriments présents en plus grandes quantités :

Protéines
Fibres
Potassium

nutrition
by natur'inov