



Granola à la courge

PROPORTION: 3-4 TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MIN TEMPS DE CUISSON: 40MIN

Ingrédients

- 250g de purée de potimarron
- 145g de flocon d'avoine
- 10g de graine de chia
- 10g de graine de courge
- 10g de graine de tournesol
- 10g de graine de lin
- 1.5 cuillère à soupe de ghee fondu
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 2 cuillères à café de cannelle

Instructions

1. Faire préchauffer le four à 180°
2. Dans un bol, mélanger la purée de potimarron, le ghee fondu, le sirop d'érable et la cannelle
3. Mélanger jusqu'à ce que ce soit homogène
4. Ajouter les flocon d'avoine et les différentes graines
5. Mélanger à nouveau jusqu'à ce que ce soit homogène
6. Mettre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
7. Enfourner durant 10 minutes
8. Entre ouvrir la porte du four et laisser cuire encore 30 minutes



Astuces

- Vous pouvez ajouter d'autres épices comme la vanille, le cardamome, clou de girofle, etc
- Si le granola est encore un peu humide faites attention à la conservation
- Ajouter un peu de purée d'oléagineux et/ou un fruit et votre déjeuner ou goûter sera complet.

