



# Granola de sarrasin

PORTIONS: 2

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 30 MIN

TEMPS DE POSE: 0 MIN

## Ingrédients

- 15g de ghee
- 20g de miel
- 75g de noix de macadamia
- 100g de sarrasin
- 2 cuillères à soupe de graine de chia
- Vanille
- 25g de chocolat 72% (facultatif)

## Instructions

Préchauffer le four à 150° chaleur tournante

1. Dans une casserole mettre le ghee et le miel afin qu'ils fondent tranquillement
2. Couper les noix de macadamia en morceaux moyens
3. Dans un bol verser les flocons de sarrasin, les noix de macadamia, les graines de chia puis bien mélanger
4. Ajouter la vanille & le mélange ghee - miel
5. Mélanger le tout jusqu'à ce que ce soit homogène
6. Verser dans une plaque de papier sulfurisé et enfourner pour 30 minutes
7. Une fois sorti du four disposer la moitié de votre masse (environ 115g) dans un bol ajouter le chocolat et mélanger
8. Laisser les deux granola refroidir avant de les mettre dans un récipient hermétique



## Astuces

- Vous pouvez en faire un 100% chocolat si vous désirez
- Vous pouvez ajouter d'autre graine
- Vous pouvez changer les oléagineux selon vos envies
- Accompagner d'un skyr ou de cottage cheese ça vous fera un super quatre heure!

