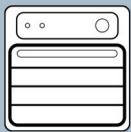


Granola au sirop érable

Granola de flocon d'avoine au sirop d'érable agrémenté de fruits secs, amandes, noix de pécan, noix de coco...



Four



Mise en place

Mettre tous les ingrédients secs dans un saladier, sauf les fruits secs.

Mélanger l'ensemble délicatement.

Faire chauffer le sirop d'érable et l'huile d'olive, verser dans le saladier et bien mélanger l'ensemble.

Puis sur une feuille de papier cuisson, étaler le mélange et placer la plaque au four à 150° C

Retourner et mélanger l'ensemble environ toutes les 10 minutes, sortez la plaque au bout de 30 minutes

et laissez refroidir en mélangeant à nouveau.

Insérez ensuite les fruits secs.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
PURE MAPLE SYRUP - Sirop d'érable pur	7533	5 cuillère
Flocons d'avoine		200 g
Fruits secs		40 g
Noix de coco râpée		30 g
Graines de Lin		30 g
Graines de sésame		20 g
Noix de cajou		30 g
Noisettes concassées		30 g
Amandes entières		40 g
Huile d'olive		4 cuillère