
Granola (Déjeuner complet)

À préparer à l'avance (pour 10 portions)

750 ml	Gros flocons d'avoine (grau à l'ancienne)	3 tasses
250 ml	Amandes, concassées	1 tasse
125 ml	Graines de citrouilles écalées	½ tasse
60 ml	Huile de canola	¼ tasse
75 ml	Sirop d'érable	1/3 tasse
250 ml	Canneberges séchées (ou autre fruit séché)	1 tasse
Au moment du service (pour 1 portion)		
15 ml	Graine de lin moulue ou chia	1 c. à soupe
175 ml	Yogourt nature, 0-2% m.g.	¾ tasse

Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C (325 °F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le sirop, l'huile et bien mélanger.
3. Répartir le mélange sur une plaque de cuisson. Cuire au four environ 30 minutes en remuant régulièrement. Laisser refroidir complètement.
4. Au moment du service, ajouter la graine de lin ou de chia et le yogourt pour faire un déjeuner complet.

Note :

- Les gros flocons d'avoine donnent une texture plus intéressante que les flocons à cuisson rapide.
- Conserver dans un contenant hermétique

Donne 10 portions de 60 g (environ 150 ml - 2/3 tasse)

Adapté de :

Granola (Ricardo Cuisine)

<https://www.ricardocuisine.com/recettes/5045-granola->