



Granola à l'éetable

- 3 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse (250 ml) de graines mélangées au choix : chanvre crue, citrouille, chia moulu, tournesol, etc
- 1 tasse (pépites d'étable, de chocolat et noix de coco)

Mélanger tous les ingrédients et incorporer :

- 1 tasse de beurre d'étable
- 1/2 tasse d'huile de noix coco vierge ou huile de canola

Étendre le mélange sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin .

Cuire à 300°F (150°C) au centre du four pendant 30 minutes. Mélanger le granola à mi-cuisson. Lorsque doré, retirer du four et laisser reposer.