

Granola aux flocons d'avoine pour varier des céréales du commerce



- 300 de **flocons de céréales** : *avoine, sarrasin... ou un mélange*
- 3 c.s. d'**huile de tournesol**
- 3 c.s. d'un **liquide sucrant** (*miel, sirop d'érable, sirop d'agave, on peut aussi ajouter une compote sans sucre ajouté*)
- Fruits secs et chocolat (à ajouter après cuisson)

1. Huilez légèrement une plaque de four avec rebords ou déposez-y une feuille de papier cuisson.
2. Mettez tous les ingrédients (sauf les éventuels fruits secs et chocolat) dans un saladier moyen et mélangez vigoureusement à la fourchette quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien mélangé.
3. Etalez sur la plaque et insérez au milieu du four.
4. Allumez le four à 150°C et faites cuire le granola environ une vingtaine de minutes en surveillant bien et en mélangeant toutes les 10 minutes, jusqu'à ce que ce soit coloré selon votre goût (ça ne sera pas encore croustillant à ce stade)
5. Mélangez une dernière fois et laissez le granola refroidir sur la plaque -- c'est en refroidissant qu'il deviendra croustillant -- avant d'ajouter les fruits secs ou le chocolat si vous le souhaitez.
6. Mettez le granola dans un récipient hermétique et conservez-le à température ambiante jusqu'à un mois environ.