

## Granola maison aux fruits et noix

Préparation : 5 minutes      Cuisson : 20 minutes      Donne 8 portions

Conservation : 14 jours à température ambiante



### Ingrédients

- 2 blancs d'œufs
- 30 ml (2 c. à soupe) d'eau
- 60 ml (¼ de tasse) de sirop d'érable ou de miel
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine (grau)
- 125 ml (½ tasse) de germe de blé
- 60 ml (¼ de tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml (¼ de tasse) de graines décortiquées variées (tournesol, citrouille, chanvre, etc.)
- 60 ml (¼ de tasse) de noix tranchées variées (amande, noisette, noix de Grenoble, noix de cajou, noix de coco, pacane, pistache, etc.)
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 125 ml (½ tasse) de fruits séchés variés (canneberges, mangues, pommes, abricots, dattes, raisins, poires, pêches, cerises, etc.)



Chaque portion est  
**riche en fibres**, ce  
qui satisfera ton  
appétit!

### Préparation

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 350°F (180°C).
2. Dans un grand bol, fouetter à la fourchette les blancs d'œufs, l'eau, le sirop d'érable ou le miel et la vanille jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux.
3. Ajouter l'avoine, le germe de blé, les graines, les noix, la cannelle, le sel et bien mélanger pour humidifier tous les ingrédients.
4. Étaler le mélange sur une plaque à biscuits recouverte de papier parchemin.
5. Cuire au four de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit doré. Mélanger à la mi-cuisson.
6. Laisser tiédir, puis ajouter les fruits séchés.
7. Transvider dans un contenant hermétique.
8. Déguster tel quel ou avec du lait pour en faire un bon petit déjeuner!

#### Astuce!

Versez le mélange dans un moule carré et pressez fermement à l'aide d'une fourchette. Cuisez au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les céréales soient dorées.

Laissez refroidir et taillez en barres, puis emballez-les individuellement et congelez-les. Parfait pour la boîte à lunch!

Miam! Bon appétit!