



Préparer sa propre MUESLI CROQUANT à l'avance?

GRANOLA, MUESLI CROQUANT Une variante pour le petit déjeuner



INGRÉDIENTS

- 450g de flocons d'avoine
- 200g de graines selon votre choix
(p. ex. graines de courges, lin, tournesol)
- 100g de noisettes grossièrement hachées
- 80g de sucre brun
- 1 cc de sel
- 2 cc de cannelle
- 120ml de beurre liquide
- 160ml de miel liquide
- 5–8 rondelles de poires ou de pommes séchées

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients. Étaler finement sur deux plaques à gâteau chemisées de papier de cuisson. Cuire 45 minutes au four préchauffé à 150°C. Remuer toutes les 15 minutes jusqu'à ce que le Granola soit croquant et doré.
2. Sortir du four, laisser refroidir.
3. Émietter et mélanger avec une poignée de poires ou de pommes séchées coupées finement. Mettre dans un récipient hermétique et **étiqueter** joliment.

Variante: Ajouter une poignée de petits cubes de chocolat ou d'abricots séchés coupés finement.

CONSERVATION

Le granola fait maison se conserve 2–4 semaines dans un endroit frais et sec dans un récipient hermétique (ne pas mettre au réfrigérateur.) Des bocaux en verre ou des boîtes à petits biscuits sont également conseillés pour une bonne conservation.

TIPS:

- Comme cadeau de Noël, le granola se conserve dans des bocaux en verre décoratifs et joliment étiquetés. Étiquettes pour les verres: Instructions, y compris les modèles. Très facile à réaliser avec des enfants.
- Quelles sont les différences entre le granola, le muesli et le porridge? La différence réside dans la préparation et la composition des flocons d'avoine. Le porridge se consomme chaud, sucré ou salé sous forme de bouillie. Le muesli est simplement mélangé avec du lait ou du yogourt. Cela donne un peu de mâche au flocons. La particularité du granola est que les flocons d'avoine sont rôtis avec un sirop ou du miel liquide, ce qui les rend incontestablement croustillants.
- Le granola est également délicieux en tant que garniture sur un dessert comme p. ex. une panna cotta.

ensemble.compétentes.engagées.
**Nous, les
femmes
de l'espace
rural.**
paysannes.ch



MIGGA FALETT