

Sun Queen

Home made

Il n'y a rien de plus facile que de préparer un bircher maison avec des noix et des fruits secs Sun Queen.

Le mélange est particulièrement succulent avec un yogourt nature ou tout simplement avec du lait, froid ou chaud.

Conseil

Une fois le granola cuit, les amateurs de fruits peuvent y ajouter des petits morceaux de canneberge ou d'abricots séchés.

Granola aux noix et aux fruits secs

Pour env. 12 portions

Hacher 150 g de mélange de noix. Les mélanger avec 100 g de flocons aux cinq céréales, 50 g de farine d'épeautre, 50 g de sucre de canne et 1 pincée de sel puis incorporer 80 g de beurre liquide. Etaler la masse sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Faire griller env. 30 min dans le four préchauffé à 140 °C. Laisser refroidir.

Temps de préparation

env. 10 min + cuisson au four env. 30 min

Une portion, env. 4 g de protéines, 14 g de lipides, 22 g de glucides, 900 kJ/220 kcal

