

MES BARRES DE CÉRÉALES « GRANOL'À MOI »

#AUFURETAUJARDIN

PETITS TRUCS À SAVOIR : POUR 8 BARRES DE « GRANOL'À MOI » / PRÉPARATION 30 MIN / CUISSON 25 MIN.*



Ingédients secs

75g de flocons d'avoine
25g de graines de courge et/ou tournesol
100g de fruits à coques (amandes, noisettes...)
1 cuillère à café de noix de coco râpée
1 pincée de vanille en poudre
1 pincée de sel

Ingédients liants

70g de miel (ou sirop d'érable) / 30g d'huile de coco, ou une huile neutre / 1 blanc d'œuf

xxx

PAS À PAS DE LA RECETTE :

1- PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180°C.

2. PESER ET MÉLANGER DANS UN SALADIER, LES FLOCONS D'AVOINE ET LES GRAINES.

3. PESER DANS UN BOL VOTRE MÉLANGE DE FRUITS À COQUES, PUIS LES CONCASSER FINEMENT SUR UNE PLANCHE EN BOIS À L'AIDE D'UN COUTEAU.

4. MÉLANGER LES FRUITS À COQUES HACHÉS, LES FLOCONS ET LES GRAINES

5. DANS UNE CASSEROLE OU UN BOL ALLANT AU MICRO-ONDE, MÉLANGER LES INGRÉDIENTS LIANTS, SAUF LE BLANC D'ŒUF. FAIRE LÉGÈREMENT CHAUFFER POUR FAIRE FONDRE L'HUILE DE COCO, MÉLANGER DE NOUVEAU.

6. FOUETTER À LA FOURCHETTE LE BLANC D'ŒUF DANS UN PETIT RÉCIPENT À PART.

7. MÉLANGER TOUS LES INGRÉDIENTS ENSEMBLE, JUSQU'À CE QUE LES GRAINES SOIENT TOUTES BIEN ENROBÉES DU LIQUIDE LIANT.

8. RECOUVRIR VOTRE PLAT DE PAPIER SULFURISÉ, VERSER LE MÉLANGE DE GRANOLA CRU, REPARTIR ET TASSER FERMEMENT LES GRAINES À L'AIDE D'UN FOND DE VERRE. ENFOURNER POUR 25 MINUTES DE CUISSON.

9. À LA SORTIE DU FOUR, DÉCOUPER RAPIDEMENT LE GÂTEAU DE GRANOLA CUIT EN BARRES (SAUF SI VOUS L'AVEZ FAIT DANS DES MOULES INDIVIDUELS), ET LAISSER REFROIDIR. CONSERVER UNE SEMAINE DANS UNE BOÎTE EN MÉTAL, AVEC DU PAPIER ABSORBANT AU FOND, POUR CONSERVER LE CROUSTILLANT.



♡ POUR PLUS DE GOURMANDISE, VOUS POUVEZ RECOUVRIR UN CÔTÉ DES BARRES D'UN FILET DE CHOCOLAT NOIR FONDU ! MIAM !