

Granolas pour ajouter au yogourt

Ingrédients :

3 tasses de flocons d'avoine

1 $\frac{1}{2}$ tasse de noix de coco râpées

1 tasse de graines de tournesol

$\frac{1}{4}$ de tasse de graines de sésame

$\frac{1}{4}$ de tasse de graines de pavot

1 tasse d'amandes en tranche

1 tasse de fruits séchés (raisins, canneberge, abricots...)

$\frac{1}{4}$ de tasse d'huile

$\frac{1}{2}$ tasse de miel

Mélanger l'huile et le miel. Réserver.

Dans un grand bol, y déposer tous les autres ingrédients.

Verser le mélange huile/miel dans le mélange.

Étendre sur une tôle allant au four.

Cuire à 350° pendant 25 à 30 minutes.

Mélanger souvent pendant la cuisson afin d'obtenir une couleur uniforme.