



INGRÉDIENTS

- Sarrasin : 375g
- Graines de tournesol : 100g
- Amandes : 150g
- Graines de courge : 50g
- Noix de cajou : 50g
- Raisin de Corinthe : 50g
- Figes séchées : 50g
- Extrait de vanille, cannelle, sel
- Sirop d'agave : 75g
- Sucre de coco : 15g

Pour 900g de granola

GRANOLA DE SARRASIN AUX AMANDES, NOIX DE CAJOU, GRAINES DE TOURNESOL ...

Préparation 20 min

PRÉPARATION

1/ faites tremper les différentes graines et les raisins dans des bols séparés pendant une nuit

2/ rincez toutes les graines séparément et abondamment le sarrasin

3/ réservez les amandes, les noix de cajou et les graines de courge et coupez-les grossièrement au couteau

4/ mettez toutes les graines dans un grand plat

Pour la préparation de la sauce

1/ faites tremper les figes pendant une nuit

2/ versez les figes dans un blender, ajoutez-y la vanille, la cannelle, une pincée de sel, le sirop d'agave et le sucre de coco

3/ mixez en rajoutant l'eau de trempage des figes et plus si nécessaire

Mélangez la sauce aux graines et aux raisins. Placez le granola sur les plateaux du déshydrateur ou sur du papier sulfurisé si vous le faites au four. Cuire ou déshydrater à basse température 50-60° pendant plusieurs heures. Le granola doit être bien croustillant !

nini
[non-nou]

+32 494 27 38 52 / patricia@mynunu.be /  [nunu.nounou](https://www.instagram.com/nunu.nounou)

nüni
[now-now]

