



**Bonjour à tous et excellente année 2020 !** On démarre cette année en beauté avec le début de cette nouvelle rubrique orientée sport et nutrition. Et pour commencer, ce mois-ci on vous propose une recette de granola maison facile.

Avec cette recette fini les Chocapics et autres, on se régale avec une recette simple, faite maison et adaptable à ce qu'on aime et à ce qu'on a dans le placard.

Parfait pour toute la famille et pour les sportifs, idéal au petit déjeuner avec une boisson, un fruit et un produit laitier, ou au goûter.



### Ingrédients :

200g de flocons d'avoine,  
 30g de copeaux de coco (ou amandes effilées par exemple),  
 30g de noix,  
 60g de noisettes,  
 60g d'amandes,  
 30g de graines (courge, tournesol par exemple...),  
 50g d'eau,  
 30g de farine,  
 2CS de sirop d'agave (ou miel),  
 2CS de sirop d'érable (ou miel),  
 1/2cc de cannelle,  
 1/2cc de muscade,  
 Quelques gouttes de vanille liquide,  
 2CS d'huile de noix (ou noisette ou tournesol),  
 150g de chocolat noir (ou plus pour les grands gourmands !)

## C'est parti !

Mélanger les ingrédients secs (flocons d'avoine, farine, noisettes, amandes, noix, cannelle, muscade) puis ajouter l'huile de noix, les sirops d'agave et d'érable, la vanille liquide et l'eau. Mélanger à nouveau.

Sans écraser les blocs, étaler grossièrement sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Comme ceci :



Faire cuire environ 20min à 150° dans un four préchauffé (à surveiller la première fois pour éviter le brûlage ^^).

A la sortie du four, transvaser dans un saladier et y ajouter les graines, les copeaux de coco et le chocolat puis laisser refroidir.

On peut également y ajouter des raisins secs au préalable trempés dans un bol d'eau.

Ne reste plus que la dégustation pour profiter du chocolat, qui aura fondu, avec du fromage blanc, du lait ou nature tout simplement !

Et pas de stress si on n'a pas tous les ingrédients (noix, amandes et noisettes), on innove et on remplace. On le fait en fonction de ses préférences et de ses goûts, du contenu de son placard et on peut faire évoluer la recette et la perfectionner au fil du temps.

On n'hésite pas à doubler (voire tripler !) les quantités pour en avoir pour toute la semaine.

On peut trouver tous ces ingrédients dans n'importe quel magasin bio et la plupart d'entre eux au supermarché également.

**Bon appétit !**

