

Recettes

{{ splat | term }}



Toutes les
recettes

Granola chocolat noir/ amandes / graines



Imprimer



Commenter



Préparation: **10**

Ingrédients

4

- 1/2 verre de graines mixées (lin, tournesol, chia, courge)
- 1,5 verre de flakes de sarrasin
- 1,5 verre d'amandes
- 14 carrés de chocolat noir

1. Faites fondre 10 carrés de chocolat noir dans la soupière du vitaliseur. (Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau, allumez, fermez avec le couvercle, et quand l'eau bout ajoutez la soupière)
2. Pendant ce temps-là, mixez tout d'abord les graines : par exemple, une cuillère à soupe de chaque et mettez les graines mixées dans un pot en verre. (Elles se conserveront environ 1 mois).
3. Mettez ensuite 1/2 verre de ces graines mixées, puis les amandes, les flakes de sarrasin puis 4 carrés de chocolat noir dans le robot. Mixez.
4. Incorporez ce mélange au chocolat fondu dans la soupière, remuez bien.
5. Allumez le four sur 180°C, sortez une feuille de papier cuisson, mettez la préparation au centre, pliez le papier et appuyez. Ouvrez et enfournez sur la plaque de cuisson pour environ 10 minutes.
6. Sortez ensuite la plaque, éteignez le four et laissez reposer au moins 10 minutes. Découpez de petits morceaux que vous mettrez dans une boîte en métal pour éviter que le granola ramollisse.
7. Savourez seul ou pour accompagner une glace de banane faite à l'extracteur de jus, par exemple.

Pour un petit déjeuner ou un goûter complet.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

Facebook

Pinterest

Instagram