



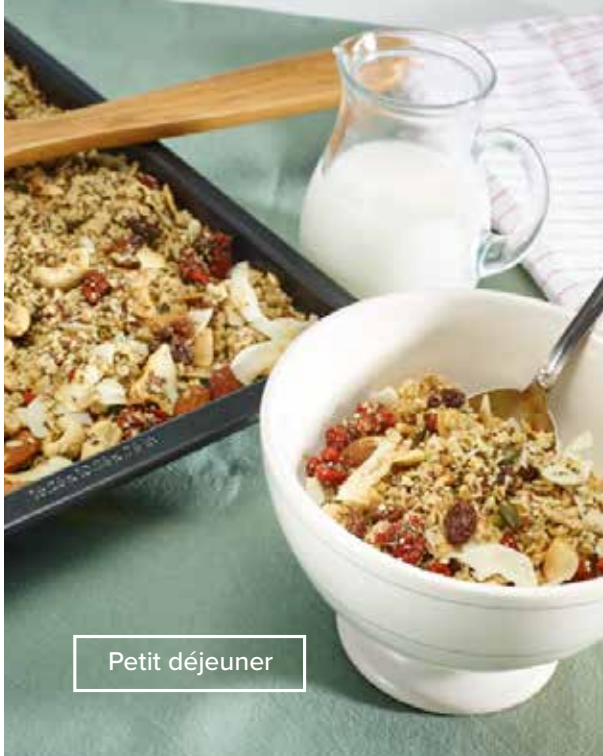
8 p



40'



level 3



Petit déjeuner

### Ingrédients

100 g de flocons d'avoine  
 100 g de flocons de sarrasin  
 35 g de graines de sésame  
 30 g de noix de cachou  
 30 g de noix d'amandes blanches  
 30 g de graines de potiron  
 40 g de flocons de coco  
 2 cs d'huile de coco  
 2 cs d'huile d'olive  
 6 cs de sirop d'agave ou de riz  
 une pointe de sel de l'Himalaya

### Pour la finition

40 g de baies de goji séchées  
 40 g de graines de chia  
 40 g de graines de chanvre  
 40 g de raisins secs  
 30 g de graines de lin cassées

## Granola croquante

### Préparation

1. Mélangez les noix, les flocons et les graines dans un grand bol et ajoutez la matière grasse (huile de coco ou d'olive), le sirop et le sel.
2. Versez ensuite le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson. Laissez brunir 25 à 30 minutes à 150°C et retirez ensuite du four.
3. Il vaut mieux ne pas chauffer les superaliments. Attendez donc que le mélange ait refroidi pour ajouter les baies de goji, les raisins secs, les graines de chia, les graines de lin et les graines de chanvre.
4. Savourez le granola nature ou combinez-le avec une boisson à l'avoine, au riz, au quinoa ou à l'épeautre ou avec des produits laitiers pauvres en protéines.
5. Les produits laitiers riches en protéines comme le yaourt sont plus difficiles à digérer quand ils sont combinés à de l'amidon.

### Plus de recettes?

Visitez [www.purasana.be](http://www.purasana.be) ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.