

# Paprikas

E-mail : paprikasblog@yahoo.fr - Site web / Blog : <https://paprikas.fr/>

---

## Granola maison

Pour 10 personnes  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 40 min

### Ingrédients :

350 g de flocons d'avoine  
5 cuillères de miel  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
80 g de noix de cajou  
50 g d'amandes émondées  
50 g d'amandes entières  
80 g de noisettes entières  
50 g de graines de tournesol décortiquées  
50 g de noix concassées  
80 g de raisins secs  
1/2 cuillère à café de cannelle (facultatif)  
3 pincées de fleur de sel

### Préparation :

Préchauffez le four à 150°C.

Faites tiédir le miel pour qu'il devienne liquide.

Versez les flocons d'avoine dans un grand saladier. Ajoutez le miel et l'huile d'olive puis mélangez soigneusement.

Ajoutez la fleur de sel, la cannelle, les amandes, les noix de cajou et les noisettes et mélangez.

Étalez la préparation en une fine couche sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Mettez au four pour 15 minutes de cuisson.

Après ce temps, mélangez la préparation avec une cuillère en bois puis étalez-la encore en fine couche et continuez la cuisson 15 minutes de plus.

Sortez la plaque du four et ajoutez sur la préparation les graines de tournesol décortiquées, les noix concassées et les raisins secs. Mélangez le tout en enfournez pour la dernière fois pour une cuisson de 5 à 10 minutes.

Sortez la plaque du four et laissez le granola refroidir complètement.

Conservez le granola dans un grand bocal en verre bien hermétique pour préserver le croustillant de votre granola.

Le granola se conserve bien plusieurs semaines.