

Déjeuner

10 PORTIONS PRÉPARATION : 10 MINUTES CUISSON : 30 MINUTES

Granola aux pacanes

Ce granola maison est une option polyvalente, parfaite pour le déjeuner ou comme collation.

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse de pacanes, hachées
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1/4 tasse de graines de chia
- 1/3 tasse de graines de lin moulues
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 1/3 tasse de sirop d'érable
- 1/2 tasse de compote de pommes non sucrée
- 1 c. à thé d'extrait de vanille

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 300 °F. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, combiner les flocons d'avoine, les pacanes, toutes les graines et la cannelle. Remuer pour bien mélanger.
3. Dans un petit bol, fouetter ensemble le sirop d'érable, la compote de pommes et l'extrait de vanille. Verser ce mélange humide sur les ingrédients secs et mélanger soigneusement avec une spatule jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.
4. Étaler le mélange uniformément sur la plaque à pâtisserie préparée. Cuire au centre du four pendant 30 minutes, en remuant à mi-cuisson.
5. Laisser le granola refroidir complètement avant de le transférer dans un récipient hermétique pour le conserver.

SUGGESTIONS DE PRÉSENTATION : Pour un déjeuner parfait, ajoutez des petits fruits frais et une boisson végétale. Comme collation nutritive, savourez une demi-portion (1/4 de tasse) de granola avec une compote de fruits.

CONSERVATION : Ce granola peut être conservé pendant trois mois dans un contenant hermétique à température ambiante.

NOTES

- Les graines de citrouille fournissent du magnésium, qui favorise la santé des reins, des muscles, des os et du système cardiovasculaire.
- Les grains entiers, les graines de lin, les graines de chia et l'option d'ajouter des graines de chanvre apportent des fibres, des protéines végétales et des oméga-3.
- La compote de pommes non sucrée aide à réduire le sucre ajouté, tandis qu'une quantité modérée de sirop d'érable maintient la teneur en sucre à 10 g par portion.
- La recette est très faible en sodium (5 mg par portion), ce qui la classe comme étant « sans sodium ».
- Facile à préparer en grande quantité, ce granola facilite la planification des repas de la semaine et aide à réduire la dépendance aux aliments ultratransformés.
- Trouvez plus d'information sur la réduction du sucre dans notre première édition.

VALEUR NUTRITIVE PAR PORTION : 1/2 tasse / Calories : 300 / Lipides : 16 g / Glucides : 33 g / Fibres : 6 g / Sucres : 10 g / Protéines : 8 g / Sodium : 5 mg