

GRANOLA AUX FRUITS ET AUX NOIX

4 tasses de gros flocons d'avoine
1 1/3 tasse de noix mélangées
¼ tasse de graines de citrouille
2 c. à table de graines de chia
½ tasse de compote de pommes
1/3 tasse de miel (ou sirop d'érable)
¼ tasse d'huile de tournesol ou coconut
¼ c. à thé de sel
¼ c. à thé de gingembre
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de muscade
1/3 tasse de raisins secs
1/3 tasse de canneberges séchées

Dans un bol, bien mélanger à la main les flocons d'avoine, les noix, les graines de citrouille et de chia.

Dans un petit chaudron, mélanger la compote de pommes, le miel, l'huile, le sel, le gingembre, la cannelle et la muscade. Chauffer à feu moyen 3 minutes puis ajouter ce mélange aux ingrédients secs. Bien mélanger puis verser dans un grand plat rectangulaire.

Cuire au four à 325°F de 50 à 60 minutes. Brasser aux 15 minutes. Les céréales doivent avoir perdu une bonne partie de leur humidité. Elles sècheront aussi en refroidissant.

Retirer les céréales du four, laisser refroidir complètement et ajouter les fruits séchés.

Verser dans un bocal en verre.