

# Granola santé à base de compote de pommes

*par Cecilecooks*



Réalisation : 60 minutes

Cuisson : 30- à 40 minutes

Quantité : 1 pot moyen, environ 500 gr de granola

Difficulté : 1

## **Ingrédients**

### Pour la base du granola

180 gr de flocons d'avoine ou autres céréales (*épeautre, blé, seigle, quinoa, riz, orge...*)

60 gr d'un mélange de graines et fruits à coques, grossièrement hachées (*amandes, noisettes, pistaches, noix, noix de pécan, de macadamia, de cajou, graines de lin, de tournesol...*)

2 c. à s. de Tahini/purée de sésame, soit 20 gr environ (à défaut, de l'huile)

3 c. à s. d'un liquide sucrant, soit 50-55 gr (*Golden Syrup, miel, sirop d'érable ou d'agave*)

1/2 c. à c. de fleur de sel

90 gr de compote de pommes

1 c. à c. de chaque épice moulue : *au choix parmi la cannelle, gingembre, cardamome.*

### Pour les compléments (à rajouter après cuisson)

45 gr de graines de courges

45 gr de fruits secs, grossièrement hachés le cas échéant (*raisins, cranberries, pruneaux, dattes, figues, myrtilles, cerises, mangues, bananes, pommes... ou un mélange*)

## **Procédé**

1- Dans un petit bol, mélanger le Tahini, le sel, les épices et le liquide sucrant.

2 - Mettre dans un saladier, les flocons d'avoines, les graines et fruits à coque et la compote. Ajouter le mélange précédent et mélanger le tout avec deux cuillères à soupe ou fourchettes quelques minutes jusqu'à ce que tout soit bien homogène.

3 - Étaler sur une grande plaque de four avec rebord préalablement huilée ou recouverte d'un Silpat/papier cuisson/tapis silicone.

4 - Enfourner dans le four froid. Allumer le four à 150°C et cuire le granola pendant environ 30 minutes en surveillant bien et en mélangeant au bout de 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit coloré (à votre goût).

**Attention** : le granola n'est pas encore croustillant à ce stade. C'est en refroidissant qu'il le devient. Toutefois, je recommande vivement de pousser la cuisson à 40 minutes, tout en veillant à ce que le granola ne colore pas de trop.

5 - Une fois le granola sorti du four, le laisser refroidir sur la plaque sans le toucher. Quand, il est froid, ajouter les compléments, mélanger à peine et le conserver à température ambiante.