

## Granolas maison

*Que l'on soit «grano» ou pas, on peut toutes et tous apprécier le bon goût de ces granolas!*

Donne 12 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 30 à 45 minutes, selon le four et le degré de cuisson désiré

### Ingrédients

4 tasses de flocons d'avoine

1/2 tasse de sirop d'érable

1/2 tasse d'huile végétale

1/4 tasse de poudre de pomme Inuliflora

1/4 tasse de poudre de topinambour Inuliflora

1/4 tasse de noix hachées

1/4 tasse de noix de cajou hachées

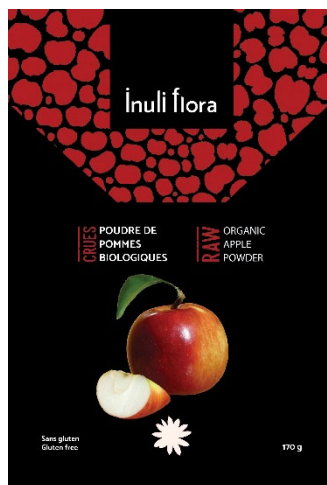
1/4 tasse de graines de lin moulues

1/4 tasse de graines de chia

3 gouttes d'essence de vanille

Cannelle au goût

1/2 tasse de fruits secs (raisins, abricots, dattes, etc.)



### Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf les fruits secs. Mettre sur une plaque de cuisson et cuire au four à 350° F (180° Celsius) de 30 à 45 minutes. Remuer les céréales à toutes les 15 minutes pour éviter qu'elles ne brûlent. Laisser refroidir. Ajouter les fruits secs et déguster!



# inuli flora

Ferme Robert Desmarais – [Inuliflora.ca](http://Inuliflora.ca)