

# GRANOLA SALÉ AUX GRAINES, AU PARMESAN ET À L'AIL DES OURS



## Ingrédients pour 1 grand bocal

Ingrédient	Quantité
<b>flocons : avoine, 5 céréales, ...</b>	120 gr
<b>graines : noix, noisettes, sésame, tournesol, potiron, ...</b>	90 gr
<b>Ail des ours en poudre</b>	1 càs
<b>Parmesan</b>	50 gr
<b>Blanc d'oeuf</b>	1 pièce
<b>Gros sel</b>	1 pincée
<b>Huile d'olive</b>	2 càs

## Préparation

1. Allumer le four à 160°C.  

---

---
2. Mixer le parmesan en poudre.  

---

---
3. Faites griller légèrement les graines à sec dans une poêle  

---

---
4. Mélanger dans un saladier les flocons de céréales avec les graines. Puis ajouter le blanc d'œuf, le parmesan et l'huile et mélanger pour bien enrober les flocons de céréales.  

---

---
5. Ajouter l'ail des ours en poudre et le sel et mélanger de nouveau.  

---

---

6. Couvrir une grande plaque de papier cuisson et répartir le mélange sur toute la surface en l'étalant bien. Enfourner pour 30 min en remuant le mélange à mi-cuisson. À la sortie du four, laisser totalement refroidir puis mettre en bocal.
- 
-