

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

 CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 1 grand bocal

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

- 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.
-
-