



Céréales granola au chocolat

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : **875g (7 tasses)**

PRÉPARATION : **20 MINUTES**

CUISSON TRADITIONNELLE : **55 MINUTES**

CUISSON HYPOTOXIQUE : **3 HEURES**

INGRÉDIENTS

- 210 g (2/3 tasse) de sirop d'érable
- 190 g (2/3 tasse) de beurre d'amandes crues*
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 10 ml (2 c. à thé) d'essence de vanille
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) d'essence d'amande
- 35 g (1/4 tasse) de graines de lin
- 100 g (1 tasse) de pacanes, hachées
- 140 g (1 tasse) de graines de citrouille
- 30 g (1/4 tasse) de graines de chanvre
- 120 g (1 tasse) de flocons de sarrasin
- 45 g (1/2 tasse) de flocons de quinoa
- 45 g (1/2 tasse) de flocons de millet
- 70 g (1 tasse) de noix de coco râpée, non sucrée
- 45 g (1/2 tasse) de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel

PRÉPARATION

1. **Cuisson traditionnelle** : préchauffer le four à 150°C (300°F).
Cuisson hypotoxique : préchauffer le four à 110°C (230°F).
2. Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux le sirop d'érable, le beurre d'amandes et l'huile d'olive. Retirer du feu dès que le mélange arrive au point d'ébullition puis ajouter l'essence de vanille et l'essence d'amande. Réserver.
3. Moudre finement les graines de lin dans un moulin à café.
4. Dans un grand bol, mélanger ensemble tous les ingrédients secs : lin moulu, pacanes, graines de citrouille et de chanvre, flocons de sarrasin, quinoa et millet, noix de coco râpée, cacao, cannelle et sel.
5. Incorporer le mélange liquide aux ingrédients secs, en brassant pour bien incorporer le tout. Il est possible de devoir utiliser les mains pour s'assurer que le mélange soit vraiment bien uniforme. Répartir uniformément sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier parchemin.
6. **Cuisson traditionnelle** : cuire au four sur la grille centrale jusqu'à bien doré, environ 55 minutes. Remuer délicatement les céréales toutes les 20 minutes durant la cuisson.



Rien de mieux qu'un bon petit déjeuner du weekend avec une touche chocolatée! Ces céréales granola seront également délicieuses en guise de collation.

CONSEIL PRATIQUE

* Si vous suivez le régime hypotoxique, vous pouvez remplacer le beurre d'amandes crues par du beurre de noisettes et suivre alors la procédure pour la cuisson traditionnelle car les noisettes, contrairement aux amandes, peuvent être cuites à une température plus élevée que 110°C (230°F).

VARIANTE

Vous pouvez remplacer les flocons de sarrasin, de quinoa et de millet par 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine sans gluten à cuisson rapide.

Cuisson hypotoxique : cuire au four sur la grille centrale jusqu'à bien doré, environ 3 heures. Remuer délicatement les céréales chaque heure pendant la cuisson.

7. Laisser refroidir sur la plaque de cuisson, en retirant le parchemin. Conserver dans des contenants hermétiques à la température de la pièce. Prioriser les contenants de verre pour optimiser la conservation.