



Granola façon carrot cake

Aux lentilles corail
et dattes



Granola façon carrot cake

Aux lentilles corail et dattes

Pour un bocal

- 120g de lentilles corail Ethiquable
- 210g de flocons d'avoine
- 60g de noix de coco râpée
- 1 carotte râpée finement
- 2 c. à c. soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à s. de purée d'amandes
- 6 c. à s. de miel ou sirop d'agave
- ½ c. à s. de cannelle moulue
- 100g de dattes hachées

Rincer les lentilles et les recouvrir tout juste d'eau dans une casserole.

Les faire cuire pendant 10 minutes environ.

Mélanger la purée d'amandes avec l'huile et le miel.

Ajouter les flocons d'avoine, la coco et la cannelle.

Terminer avec les lentilles cuites, il ne doit plus y avoir d'eau dans la casserole et elles doivent être tendres, ainsi que les carottes râpées.

Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Répartir l'ensemble sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Aplatir et enfourner 30 minutes à 160°C.

Remuer au bout de 30 minutes.

Le granola doit être doré. Laisser entièrement refroidir avant d'ajouter les dattes séchées.



*Retrouvez des centaines d'idées recettes équitables et bio
sur cuisinez.ethiquable.coop*

ETHIQUABLE