



## **Granola santé au popcorn à l'érable - FACILE et RAPIDE!**

[RECETTES](#) - [COLLATIONS](#) - [DÉJEUNERS-BRUNCHS](#)



NOMBRE DE PORTION : 15 TASSES

---

TEMPS DE PRÉPARATION :

15-17 MIN

---

TEMPS DE CUISSON :

1H

---

TEMPS DE REPOS :

---

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

---

CONGÉLATION: NON

## Ingrédients

---

- 1/2 tasse de grains de maïs soufflé
- 1 1/4 tasse de gruau
- 1/2 tasse de noix de pécan
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1/2 tasse d'amandes éfilées
- 3 c. à soupe de graines de chia
- 3 c. à soupe de noix de coco râpée (au goût)
- 1 c. à thé de vanille
- 2 c. à soupe d'huile de coco
- 200 ml de sirop d'érable

## Préparation

---

1. Préchauffer le four à 350 F. Tapisser une plaque à biscuit de papier parchemin.
2. Dans une casserole, faire fondre 1 c. à soupe d'huile de coco à feu moyen vif. Ajouter les grains de maïs. Mettre un couvercle. Quand vous entendez les premiers grains éclater, baisser le feu à moyen, brasser la casserole régulièrement sans ouvrir le couvercle. Quand vous n'entendez plus de grains éclater, c'est prêt!

3. Verser le pop corn dans un grand bol. Ajouter toutes les noix/graines/gruau et mélanger.
4. Dans une petite casserole, faire fondre l'autre cuillère à soupe d'huile de coco. Ajouter la vanille et le sirop d'érable et bien mélanger. Laisser chauffer quelques minutes. Puis verser sur le mélange de pop corn. Bien mélanger.
5. Étendre le granola sur la plaque. Enfournier pendant 45 minutes.
6. Une fois bien doré, sortir le granola du four et laisser refroidir complètement. Conserver dans un contenant hermétique.