



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Granola aux abricots et au tahini

Janvier



Ingrédients

Ingrédients pour 10 portions :

- 150 g d'abricots secs
- 110 g de tahini (purée de sésame)
- 3 c.à.s. d'eau
- 150 g de fruits secs (p.ex. noix, noisettes, amandes)
- 250 g de flocons d'avoine
- 50 g de graines de courge
- 2 c.à.s. de graines de lin concassées
- ½ c.à.c. de cannelle
- ¼ c.à.c. de sel
- 75 g de raisins secs
- 25 g de canneberges

Préparation

- Préchauffer le four à 150 °C (chaleur tournante).
- Réduire les abricots, le tahini et 3 c.à.s. d'eau en une purée lisse à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Hacher grossièrement les fruits secs, puis les mélanger avec la purée d'abricots au tahini ainsi qu'avec les autres ingrédients, à l'exception des raisins secs et des canneberges.
- Répartir le granola sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner à mi-hauteur pendant 30 minutes.
- Remuer le granola 1 à 2 fois pendant la cuisson pour qu'il dore uniformément.
- Incorporer ensuite les raisins secs et les canneberges, laisser refroidir, puis conserver dans un récipient hermétique.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



10 minutes
+ 30 minutes
au four



LOW
Kcal



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Aprikosen-Tahini-Granola

Januar



Zutaten

Zutaten für 10 Portionen:

- 150 g getrocknete Aprikosen
- 110 g Tahini (Sesampaste)
- 3 EL Wasser
- 150 g Nüsse (z.B. Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)
- 250 g Haferflocken
- 50 g Kürbiskerne
- 2 EL geschrotete Leinsamen
- ½ TL Zimt
- ¼ TL Salz
- 75 g Rosinen
- 25 g Cranberries

Zubereitung

- Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
- Aprikosen, Tahini und 3 EL Wasser mit dem Stabmixer zu einer glatten Masse pürieren.
- Die Nüsse grob hacken und mit der Aprikosen-Tahini-Masse sowie den restlichen Zutaten mit Ausnahme der Rosinen und Cranberries vermengen.
- Das Granola auf einem mit Backpapier bekleidetem Backblech verteilen und 30 Minuten auf der mittleren Schiene des Backofens backen.
- Zwischendurch 1-2 mal das Granola wenden, damit es überall gleichmäßig backt.
- Anschließend Rosinen und Cranberries unter das Granola mischen, abkühlen lassen und in einem luftdichten Gefäß aufbewahren.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL



10 Minuten
+ ca. 30 Min
Backzeit

