



Bron: [Amanprana.eu](https://amanprana.eu) | Chef: 2 | ©2

Granola, aux épices et au potiron avec du quinoa

Ingrediënten

Pour la purée:

- 1/4 potiron, pelé et coupé en petits morceaux
- 1 pomme 2 oranges, le jus
- 1 cuillère à café de cannelle
- 4 cuillères à café d'épices pour spéculoos
- 1/8 cuillère à café de poivre de Cayenne
- 1 pincée de fleur de sel (fleur de sel Khoisan d'Amanprana)

Pour l'ensemble:

- 270gr de flocons d'avoine sans gluten, trempés et séchés
- 80gr de Quinoa blanc, germé (introuvable? Voir la préparation ci-dessus)
- 150gr de Raisins secs
- 35gr de Graines de lin, trempées dans 120 ml d'eau
- 2 cuillères à soupe de Graines de potiron
- 130gr de Noix de pécan
- 2 cuillères à soupe d'Huile de coco fondue (Huile de coco extra vierge d'Amanprana)

Extra info

Recept geschikt voor:

4 porties

Moeilijkheid:



Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd:

30 minuten

Totale bereiding:

45 minuten

Gebruikte producten

De **Amanprana producten** die gebruikt zijn bij het maken van granola, aux épices et au potiron avec du quinoa

- [Fleur de sel](#)
- [Huile de coco](#)

Bereiding

1. Remplissez le mélangeur avec tous les ingrédients pour la purée.
2. Bien mélanger jusqu'à ce qu'ils soient moulus et mettre de côté.
3. Mettre les flocons d'avoine sans gluten dans un robot culinaire, moule finement et placer dans un grand bol à mélanger.
4. Ajoutez le quinoa blanc, les graines de lin, les graines de potiron et les noix de pécan, et bien mélanger.
5. Versez la purée préparée par-dessus et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'un beau mélange.
6. Laisser reposer pendant 30 minutes.
7. Répartir le mélange sur 2 plaques de cuisson et les mettre dans le séchoir.
8. Laisser sécher pendant 12-16 heures à 46°C.
9. Laisser refroidir et prêt à l'utilisation!

- [Végétarien](#)
- [Végétalien](#)
- [Raw-food](#)
- [Sans gluten](#)

Tip van Sandra Maes:

- Vous pouvez conserver ce granola jusqu'à 3 à 4 mois (ou même plus) dans un bocal en verre sous vide.
- Si vous gardez le granola dans le réfrigérateur, il devient extra croustillant