

Granola

Ingredients

2 cups rolled oats
1/2 cup slivered almonds
1/2 cup sunflower seeds
1/2 cup coconut
1/4 cup raisins
1/2 cup honey
1/4 cup cooking oil



Instructions

Mix together oats, almonds, sunflower seeds and coconut in a bowl. In a separate bowl, mix the honey and oil together and then pour onto oat mixture and stir well. Spread onto a greased baking pan and cook on low heat (300° F) for 20 to 30 minutes, or until browned. When it's golden, pour into another bowl and add raisins.

Makes a great snack or topping!

Muesli

Ingédients

2 tasses flocons d'avoine
1/2 tasse amandes effilées
1/2 tasse graines de tournesol
1/2 tasse noix de coco
1/4 tasse raisins secs
1/2 tasse miel
1/4 tasse huile à cuisson

Directives

Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, les amandes, les graines de tournesol et la noix de coco. Dans un autre bol, mélanger le miel et l'huile, puis verser sur le mélange d'avoine et bien remuer. Ensuite, étaler le mélange dans un plat de cuisson graissé et le faire cuire au four à feu doux (300 °F) pendant de 20 à 30 minutes, ou jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Puis, le verser dans un bol et ajouter les raisins secs.

Excellent comme collation ou garniture!

