



Granola Kéto Maison

Ingredients

- 1 1/2 tasse de noix de coco
- 1/2 tasse de graines de lin
- 1 tasse de noix de Grenoble
- 1 tasse d'amandes mandolinées
- 1/2 tasse de graines de citrouille
- 1/3 de tasse de graines de tournesol
- 1 c. à soupe de gomme de xanthane
- 1/2 tasse d'huile de coco fondu
- 1/3 de tasse de graines de chia
- 1/3 de tasse d'érythiol
- 1 c. à soupe de cannelle
- 1 c. à thé de vanille
- 1/4 de tasse de graines de chanvre

Facultatif

- 1 tasse de copeaux de noix de coco

Préparation

1. Préchauffer le four à 300 °F.
2. Mélanger tous les ingrédients, sauf la tasse de copeaux de noix de coco
3. Cuire au four 30 minutes en remuant aux 5 minutes.
4. Ajouter les copeaux de noix de coco, si désiré

+/- 4 grammes de glucides pour 1/2 tasse