

Granola Noix de Pécan et Graines de Courges

Pour bien débuter la journée, rien de tel qu'un bon petit déjeuner, vous le savez. Les granolas maison sont excellents pour commencer la journée en beauté, et avec cette recette, nous vous proposons d'utiliser des ingrédients qui vous aideront à renforcer vos **ongles fragilisés**. Vous nous suivez ?

Dans cette recette, on utilisera des ingrédients qui vous feront du bien, comme à chaque fois !

- Du cacao, source de fer, de magnésium et de phosphore, idéal contre les coups de mou.
- Des graines de courges, riches en magnésium pour renforcer la solidité de vos ongles.
- Des flocons de soja, riches en zinc et en cuivre, source de croissance.

Pour 1 bocal de Granola

50 g de flocons de soja
50g de flocons d'orge
200g de noix de pécan
2 poignées de graines de courge
1 cuillère à soupe de cacao en poudre
Sirop d'Agave
Huile de Sésame

Dans un saladier, mélangez les flocons de soja, les flocons d'orge, les noix de pécan, les graines de courge et le cacao.

Sur une plaque de cuisson anti adhésive, versez 3 cuillères à soupe d'huile de sésame puis versez-y votre préparation.

Ajoutez par-dessus du sirop d'agave (pour sucrer sainement). Mélangez le tout.

Enfournez à four chaud (180°C) pour 15 minutes.



Vous pourrez trouver très facilement vos ingrédients dans des supermarchés bio. Gardé au sec et dans un bocal, votre granola se conservera facilement jusqu'à 15 jours.