

Granola Cru

pour le petit déjeuner ou les en-cas



Matériel:

- ★ un déshydrateur
- ★ feuilles de Teflex ou feuilles Teflon (ou papier cuisson éventuellement)

Ingrédients :

*Pour 8 plateaux au déshydrateur,
qui donne 4 pots comme celui-ci.
N'hésitez pas à diviser par 2 ou 4 pour commencer.*

- ★ 420g d'amandes
- ★ 180g de noix de cajou
- ★ 160g de fèves de cacao cru (en graines entières ou concassées)
- ★ 300g de sarrasin cru décortiqué
- ★ 1000g de dattes dénoyautées
- ★ 1 pincée de sel
- ★ 1 cuillère à soupe de cannelle
- ★ 20 à 30 gouttes de vanille (vanille pure sans alcool) -> *facultatif*
- ★ Une poignée de graines germées -> *facultatif*

Note : Il est possible de remplacer le cacao cru par des pépites de chocolat classique, mais la préparation sera plus "écœurante" et plus "addictive" ! Dans ce cas, diviser la quantité par 2.

Préparation :

- ✓ Faites tremper les dattes pendant 24h (quelques heures peuvent suffire si vous êtes pressés) *au réfrigérateur s'il fait chaud et sur une Fleur de Vie de préférence*
- ✓ Mixez (plus ou moins grossièrement selon votre goût) les amandes, les noix de cajou et les fèves de cacao cru.
- ✓ Mettez ce mélange dans une jatte ou un saladier et ajoutez-y le sarrasin (tel quel).
- ✓ Mixez les dattes, en laissant une bonne partie de l'eau de trempage, avec des graines germées si vous le souhaitez, jusqu'à obtenir une mixture fluide.
- ✓ Ajoutez cette mixture à la préparation, avec le sel, la cannelle et la vanille.
- ✓ Mélangez bien le tout (c'est là que l'huile de coude est nécessaire !).
- ✓ Etalez la préparation sur les feuilles du déshydrateur, en une couche assez fine (c'est là que la patience est nécessaire !).
- ✓ Tracez des lignes avec une spatule pour prédessiner les carreaux de Granola (pour préparer la découpe).
- ✓ Mettre au déshydrateur :
 - ➔ 1h à 60°C (pour éliminer les éventuelles bactéries)
 - ➔ 17h à 44°C
- ✓ Retournez les plaques de Granola à mi-séchage ou $\frac{3}{4}$ de séchage.
La technique est de prendre un plateau qu'on aura vidé avant, de le poser à l'envers sur une plaque de Granola, de retourner le tout et de retirer la feuille, et ainsi de suite pour chaque plaque.
- ✓ Laissez 1h ou 2h de plus si le Granola est encore trop mou.
- ✓ Laissez refroidir complètement le Granola.
- ✓ Détachez les carreaux de Granola et mettez-les en bocaux pour les conserver.