

Granola sans sucre (Rose Bakery)

Le **granola de Rose Bakery**...

Personnellement, je l'adore. A chaque fois que je vais à [Rose Bakery](#), je commande du granola. Mélangé avec un yaourt au lait de brebis (ou du fromage blanc), c'est tellement bon...

Le **petit-déjeuner** est mon **repas préféré**.

Avant, je prenais un thé noir, accompagné d'un fruit coupés en dés & mélangé à du fromage blanc ; du [pain complet au petit épeautre](#) tartiné de [confiture](#).

Cependant, depuis que j'ai goûté la [crème Budwig](#)... J'aime encore plus le moment du petit-déjeuner. Je ne peux plus m'en passer. Aussi, depuis, je déguste cette petite crème, accompagnée d'un thé vert, Mais, 2 à 3 fois par mois, j'ai envie de changer un peu. Et, quand cela arrive, mes papilles me réclament du **granola de Rose Bakery**.



J'ai voulu en retrouver dans le commerce.

Malheureusement, **en France, impossible d'en trouver**.

Que ce soit dans le circuit bio, ou non bio !

Certes, plusieurs marques proposent des mélanges qu'ils nomment « granola », mais... Tous ceux que j'ai trouvé ne correspondent pas à ce que je cherchais. En effet :

- soit c'est du **muesli**, malgré leur appellation sur le paquet ;

- soit c'est effectivement quelque chose qui pourrait ressembler à du granola, mais... **au chocolat** (je n'aime pas cela), **ou bien avec plein de sucraants raffinés, et/ou autres ingrédients que je n'apprécie guère**.

Soit.

Je le ferai moi-même donc.

Quitte à faire un granola maison, j'avais envie de faire **LE granola de Rose Bakery** que j'aime tant.

Il existe bien un [livre de recettes](#) qui répertorie nombre de recette de cette enseigne, mais pour le moment, seule la recette de granola m'intéressait. J'ai donc trouvé mon bonheur grâce à Lolie qui nous fait partager [cette recette \(ici\)](#).

La recette de Rose Bakery est **sans sucre ajouté**. Le granola est **sucré naturellement**, grâce au **jus de pommes**.

Pour la [recette de base du granola, c'est par ICI](#).

Ingrédients : (donne 820 g de granola)

- 300 g de flocons d'avoine (j'ai pris des petits)
- 120 g d'amandes entières émondées
- 100 g de tournesol décortiquées
- 120 g de graines de potiron (courge)
- 50 g de sésame complet
- 200 ml de jus de pommes
- 3 cas (ou 40 g) d'huile végétale de tournesol
- 60 g de cranberries
- 40 g de raisins sultanines

Préparation :

1. Faire tremper les cranberries & les raisins pendant 3 heures : dans un petit ramequin, versez les cranberries et les raisins sultaniques, et recouvrez les d'eau.
Les égouttez au bout de 3 heures.
2. Dans un grand saladier (*n'hésitez pas à prendre un très grand récipient : mieux vaut trop grand que trop petit, sinon, on sera embêté lorsqu'on voudra le malaxer*), mélangez tous les ingrédients à la main, jusqu'à ce que tout le mélange soit bien imbibé de jus de pommes.
3. Versez dans un moule à hauts bords (j'ai pris un moule à cake).
4. Faites cuire au four à 150°C pendant environ 1 heure.
Toutes les 15 à 20 min : sortez le moule du four, et mélangez le granola (afin que la couche du dessus aille en-dessous & que la couche d'en-dessous, aille au-dessus, pour que le mélange cuise harmonieusement).
5. Laissez refroidir en dehors du four.

Vous pouvez le déguster avec du lait (végétal ou animal), ou bien un yaourt (végétal ou animal).
Personnellement, je l'adore avec un **yaourt au lait entier de brebis**, ou de vache : tout simplement **délicieux**.

Ce granola se conserve plusieurs semaines au frigo.

Petite astuce super pratique : on peut également le **congeler**.

Je prépare des petites portions que je mets sous petits sachets individuels. Lorsque je veux en prendre pour mon petit déjeuner, je sors un petit sachet la veille au soir, que je mets au frigo. Au matin : tout prêt à être dégusté !

Recette de base du blog de Lolie <http://petitelolie.canalblog.com/archives/2007/10/13/6511767.html>