POUR LES « FANS »   DE GRANOLA

DEUX recettes de Granola maison, délicieux, plein de saveur, sans ajout de saveurs naturelles ou artificielles, sans additifs, sans huile ou sucre de mauvaise qualité.  Fait avec la noix de coco, sirop d’érable et noix.

NOIX DE COCO : La noix de coco contient de l’acide laurique, un anti pathogènes. La noix de coco protège la glande thyroïde et le système nerveux contre les toxines de virus, de bactéries et de levures de type Candida.

À un autre niveau : Le cocotier est symbole de la sagesse et de la survie.

SIROP D’ÉRABLE : Le sirop d’érable apporte un bon sucre afin de refaire les réserves d’énergie dans les cellules, le foie, le cerveau et la glande thyroïde. Il exerce un effet anti-inflammatoire sur la glande thyroïde.

Plus le sirop d’érable est foncé, plus il contient des minéraux. Ces minéraux fortifient le cerveau et le système nerveux et nous protègent contre l’oxydation provenant du stress et des métaux lourds.

Le sirop d’érable aide à maintenir le taux de sucre sanguin stable, ce qui contribue à garder les surrénales fortes afin qu’elles puissent soutenir la glande thyroïde. Un sucre sanguin stable est synonyme d’appétit et d’émotions stables.

NOIX : Elles sont riches en fibres, donc favorisent un bon transit intestinal, équilibre le sucre sanguin, absorbe le mauvais gras, régularise l'appétit en provoquant un effet de satiété.

Les phytostérols ou stérols végétaux diminueraient le taux de mauvais cholestérol et de triglycérides. Elles préservent la santé cardiovasculaire et préviennent les calculs biliaires. Les noix contiennent du zinc, du sélénium, du magnésium, des vitamines.

Elle possède des effets antiviraux et antibactériens, qui empêchent les virus de

proliférer et d’atteindre la glande thyroïde.

La noix de Grenoble ressemble à la forme d’un cerveau. Elle contient un acide aminé dont le cerveau a besoin pour fabriquer la sérotonine (l'hormone du bonheur) et la dopamine (l'hormone du plaisir).

GRANOLA DE NOIX ET NOIX DE COCO

1 tasse (259ml) de noix de coco non sucrée biologique

1 tasse (250ml) d’amandes blanches tranchées

½ tasse (120ml) de noix de Grenoble en morceaux

½ tasse (120ml) de pacanes coupées en morceaux

½ tasse (120ml) de graines de tournesol crues

¼ tasse 960ml) de graines de citrouille crues

¼ tasse de graines de chanvre

1 c. à thé de cannelle moulue

Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol Réserver.

SIROP

¼ tasse (60ml) de sirop d’érable

2 c. à table (30ml) de miel pur non pasteurisé

2 c. à table (30ml) d’huile d’avocat

¼ tasse d’eau

Mélanger tous les ingrédients du sirop et verser sur le mélange de

noix. Bien mélanger pour incorporer le liquide et les noix.

Étendre dans 2 plats allant au four, d’environ 10 pouces (25.4 cm)

par 12 pouces (30 cm) recouvert de papier parchemin.

Cuire à 225F (107C), pendant 2 heures ou plus, jusqu’à ce que le

mélange soit grillé et sec. Brasser à chaque heure.

DÉLICIEUX AVEC LE LAIT DE BANANE

LAIT DE BANANE

2 bananes tranchées et 1 tasse d'eau de coco. Le tout au mélangeur jusqu'à consistance liquide.

GRANOLA MAISON

Mélange sec

2 tasses (500ml) de flocons d’avoine sans gluten

1 tasse (250ml) d’amandes blanches tranchées crues

½ tasse (125ml) de cajou cru

½ tasse (125ml) de pacanes de noix de Grenoble en morceaux crus

1/3 tasse (85ml) de graines de tournesol crues

½ tasse (125ml) de noix de coco biologique non sucré

¼ tasse (60ml) de graines de chanvre

Mélanger tous les ingrédients secs dans un grand bol

Préparer le sirop et verser sur les ingrédients secs. Bien mélanger

avec une cuillère en bois ou avec les mains. Étendre sur 2 plaques à

biscuits recouvert de papier parchemin. Cuire au four à 225 F (107C)

pendant 2 heures. Après 1 heure de cuisson, brasser le mélange.

SIROP

¼ tasse (60ml) d’huile d’avocat

¼ tasse (60ml) de sirop d’érable

¼ tasse (60ml) de miel non pasteurisé

1/3 tasse (85ml) d’eau filtrée

Mélanger tous les ingrédients du sirop et verser sur le mélange de

noix. Bien mélanger pour incorporer le liquide et les noix.

Étendre dans 2 plats allant au four, d’environ 10 pouces (25.4 cm)

par 12 pouces (30 cm) recouvert de papier parchemin.

Cuire à 225F (107C), pendant 2 heures ou plus, jusqu’à ce que le

mélange soit grillé et sec. Brasser à chaque heure.

DÉLICIEUX AVEC LE LAIT DE BANANE