Granola Ferrique Maison : Boostez votre énergie au quotidien

Ingrédients pour un apport optimal en fer

- Flocons d'avoine complets : la base naturelle riche en fer non héminique.
- Graines de courge, sésame ou tahini : pour booster significativement la teneur en fer.
- Amandes ou noisettes : pour le fer et les acides gras essentiels.
- Mélasse noire ou sirop d'érable : privilégiez la mélasse pour ses traces de fer supérieures au sucre blanc.
- Fruits secs (raisins, abricots) : à ajouter après la cuisson pour préserver leurs nutriments.

Instructions de préparation

- Préchauffez votre four à 150°C en mode chaleur tournante.
- Mélangez les ingrédients secs avec le sucrant choisi.
- Étalez sur une plaque et enfournez pour 20 à 25 minutes.
- Mélangez toutes les 10 minutes pour assurer une cuisson homogène et éviter de brûler les graines.
- Incorporez les fruits secs uniquement une fois la cuisson terminée.

Le secret pour une meilleure absorption

- Associez systématiquement votre granola à une source de vitamine C (kiwis, baies, jus d'orange) pour optimiser l'absorption du fer végétal.
- Évitez de consommer votre granola avec des produits laitiers riches en calcium, car ils peuvent inhiber l'absorption du fer.
- Privilégiez un yaourt au soja ou un fruit frais pour accompagner votre bol.

Conseils de conservation

- Laissez refroidir le granola totalement avant de le manipuler.
- Stockez dans un bocal hermétique pour garantir le croustillant.
- Consommez dans les 2 à 3 semaines pour une qualité optimale.