



Cuisiner avec les Granolas de Grand-Maman Émilie



CARRÉS aux GRANOLAS CROUSTILLANTS

Temps de Préparation : 20 minutes

Temps de Cuisson : aucun

Nombre de Portions : 40

« Facile à préparer, ces petites bouchées croustillantes sont faibles en gras tout en étant une source de fer. »

INGRÉDIENTS :

2 tasses de céréales de riz croustillant

2 ½ tasses de Granola Canneberges Bleuets des Granolas d'Émilie

½ tasse de graines de tournesol

½ tasse de raisins secs

¼ tasse de beurre

4 tasses de guimauves miniatures

1 c. thé de vanille

¼ tasse de noix de coco râpée finement

DIRECTIVES :

1. Dans un bol, combiner les granolas, les céréales de riz, les graines de tournesol et les raisins.
2. Faire fondre le beurre à feu doux dans une grande marmite.
3. Ajouter les guimauves et faire fondre.
4. Enlever la marmite du feu et incorporer la vanille.
5. Ajouter les ingrédients secs et bien mélanger.
6. Mettre le tout dans un moule graissé de 9" x 13".
7. Saupoudrer de noix de coco et presser légèrement.
8. Laisser refroidir, couper en petits morceaux carrés et servir.

Bon Appétit!



Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
Par 16 g / Per 16 g	
Teneur Amount	% valeur quotidienne % Daily Value
Calories / Calories 80	
Lipides / Fat 3 g	6%
saturés / Saturated 1 g	5%
+ trans / Trans 0 g	
Cholestérol / Cholesterol 3 mg	1%
Sodium / Sodium 15 mg	1%
Glucides / Carbohydrate 29 g	10%
Fibres / Fibre 1 g	
Sucres / Sugars 23 g	
Protéines / Protein 1 g	
Vitamine A / Vitamin A	2%
Vitamine C / Vitamin C	0%
Calcium / Calcium	2%
Fer / Iron	6%

Faible en Gras - Faible en Gras Saturés - Sans Gras Trans - Faible en Sodium - Source de Fer

www.grandmaemily.com