

FICHE DE RECETTE

Granolas salés
Oh My BOX !
Snack-street food

| | |
|---------------------------------|------------|
| Type de recette | |
| Nombre de portions | 50 |
| Temps de préparation | 40 minutes |
| Temps de cuisson | 30 |
| Temps de refroidissement | |
| Coût matières total/KILO (HT) : | 3,96 € |
| Coefficient multiplicateur : | |
| Prix / Portion (HT) : | |

INGRÉDIENTS

| PRODUIT | UNITÉ | QUANTITÉ | PUHT | PTHT |
|----------------------|-------|-------------|-------|---------------|
| Graine de citrouille | kg | 0,1 | 9,05 | 0,91 |
| Graine de sésame | kg | 0,15 | 3,85 | 0,58 |
| Graine de tournesol | kg | 0,15 | 2,5 | 0,38 |
| Graine de lin | kg | 0,15 | 2,3 | 0,35 |
| Flocons d'avoine | kg | 1 | 3 | 3,00 |
| Amande blanchies | kg | 0,1 | 13,65 | 1,37 |
| Jus de pomme | l | 0,2 | 2,75 | 0,55 |
| Sirop d'agave | kg | 0,06 | 6,9 | 0,41 |
| Sel | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| TOTAL | | 1,91 | | 7,53 € |

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Placer tous les ingrédients dans un gastro et bien mélanger.

Faire griller au four 30 minutes à 180 degrés (mélanger toutes les dix minutes)

Info : 10 g par bun

Allergènes: sésame ; fruits à coques

