

YAOURT GREC AVEC GRANOLA FAIT MAISON ET FRUITS ROUGES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

450g yaourt grec allégé

100g fruit rouges congelés

8 framboises fraîches

2 branches de groseilles

Granola

160g flocons d'avoine

2 c.à.s. miel

1 c.à.s. huile d'olive

40g mix de noix nature

1 c.à.c. cannelle

30g raisins secs

1 pince de sel

PRÉPARATION

Faites d'abord le granola. Préchauffez le four à 200°C. Mettez les flocons d'avoine dans un bol, hachez les noix et ajoutez aux flocons d'avoine. Ajoutez l'huile d'olive, le miel, la cannelle et le sel. A la fin, ajoutez les raisins secs.

Mettez du papier sulfurisé sur une plaque à four et répartissez le

mélange de noix sur le papier. Mettez dans le four pendant 10 à 15 minutes (contrôlez de temps en temps). Faites refroidir après.

Mixez le yaourt avec les fruits rouges. Pesez 60g de granola par personne. Versez un peu de granola dans un verre, puis un peu de yaourt, puis de nouveau un peu de granola et un peu de yaourt.

Décorez avec des groseilles et 2 framboises.

Recette d'Infraligne Bree

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

142 Kcal

BON APPÉTIT !