



Açaï Bowl et Granola Maison



INGRÉDIENTS

Pour **2 portions**:

- 2 bananes, surgelées en morceaux
- 2 c. à s. de poudre d'açaï
- 1 c. à s. de graines de chia
- 1,5 c. à s. de poudre à la stévia (1 c. à s. de poudre de stévia = 1 c. à s. de sucre)
- 300 ml de lait d'amande
- 1 c. à s. de granola maison
- Garniture: mûres, myrtilles, framboises, kiwi

Pour le granola maison:

- 150 g de flocons d'avoines
- 80 g de noix concassées
- 20 g de graines de tournesol
- 4 c. à s. de poudre à la stévia ou au tagatose
- 2 c. à s. de sirop d'érable
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ½ c. à c. de cannelle

PRÉPARATION

Granola:

Préchauffer le four à 150°C. Mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger. Répartir le granola sur une plaque de cuisson et faire cuire 15 à 20 minutes. Le granola doit être doré, si ce n'est pas le cas, faire cuire quelques minutes supplémentaires. Laisser refroidir.

Açaï Bowl:

Mettre les morceaux de bananes surgelés, la poudre d'açaï, la poudre de stévia et le lait d'amande dans un blender. Mixer jusqu'à l'obtention d'un liquide bien lisse et crémeux. Ajouter les graines de chia et mélanger. Verser dans un bol et garnir de fruits et du granola.



*par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES
SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www.EDULCORANTS.eu