



COUPE DE YOGOURT AUX POMMES À L'ÉRABLE ET GRANOLA CHANVRE-COCO

Rehaussez vos coupes de yogourt en y ajoutant de tendres morceaux de pommes à l'érable et du granola croquant.



TEMPS DE PRÉPARATION
15 minutes



TEMPS DE CUISSON (pommes)
15 minutes



TEMPS DE CUISSON (granola)
12 minutes



PORTIONS
12 à 15

DIRECTIONS

1. Granola chanvre-coco : Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser le fond d'une grande plaque à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les graines de chanvre, la noix de coco et le sucre. Verser le beurre en filet et bien mélanger jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien enrobés. Étendre uniformément sur la plaque et cuire au centre du four pendant environ 12 minutes, ou jusqu'à ce que le mélange soit doré et croustillant. Laisser refroidir complètement.
3. Entre-temps, dans une grande casserole, mélanger les pommes, le sirop d'érable et la cannelle. Faire cuire à feu moyen pendant environ 15 minutes, en remuant fréquemment, jusqu'à ce que les pommes soient tendres. Laisser refroidir complètement.
4. Servir le yogourt dans des coupes et garnir de pommes à l'érable et de granola. Parsemer le dessus de graines de chia et servir.

INGRÉDIENTS

12 pommes, pelées, épépinées et coupées en dés
¾ tasse (175 ml) de sirop d'érable
2 c. à soupe (30 ml) de cannelle moulue
9 tasses (2,125 L) de yogourt probiotique Activia à la vanille
¾ tasse (175 ml) de graines de chia

GRANOLA CHANVRE-COCO :

3 tasses (750 ml) de gros flocons d'avoine
1 ½ tasse (375 ml) de graines de chanvre
¾ tasse (175 ml) de noix de coco râpée non sucrée
½ tasse (125 ml) de sucre de canne ou de cassonade dorée
⅔ tasse (150 ml) de beurre, fondu puis refroidi

Par portion

(1 bol ou 1/15 recette / environ 325 g)

560	calories
24 g	de lipides
11 g	de graisses saturées
0,4 g	de graisses trans
75 g	de glucides
8 g	de fibres
49 g	de sucre
16 g	de protéines
35 mg	de cholestérol
150 mg	de sodium
500 mg	de potassium
300 mg	de calcium
3 mg	de fer



DANONE
SERVICE ALIMENTAIRE
CANADIEN

La diversité au service du mieux

danonefoodservice.ca/fr

