



Autre

Parfait au granola ‘maison’ avec du skyr

Pour 2 personnes.

Ingrédients

300 grammes de skyr (ou de yaourt à la grecque)
fruits rouges (secs ou frais)
1 cuillère à soupe de miel

Pour le granola

300 grammes baies de goji
2 cuillères à soupe de noix de pécan (écrasées)
2 cuillères à soupe noix de cajou (écrasées)
4 cuillères à soupe de mélange de graines
2 cuillères à soupe d'amandes effilées
1 cuillère à soupe d'épices pour spéculoos
2 cuillères à soupe d'huile d'arachide
2 cuillères à soupe de cassonnade
2 cuillères à soupe de raisins

Ce parfait au granola et yaourt est le petit déjeuner idéal: la combinaison de granola ‘maison’, de yaourt riche en protéines et de fruits délicieux n’est pas seulement délicieuse et équilibrée mais aussi super nourrissante!

Méthode de préparation

Pour le granola

Préchauffez le four à 190°C. Mélangez dans un plat tous les ingrédients pour le granola. Versez dessus l’huile d’arachide puis mélangez bien.

Versez le mélange sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et cuisez le granola au four pendant environ 20 minutes. Mélangez à mi-cuisson.

Laissez refroidir le granola sur la plaque de cuisson puis conservez-le au froid dans un bocal fermé.

Le parfait

Mettez une petite couche de granola dans de petits ravier. Aspergez d'un peu de miel puis versez dessus une cuillère de skyr. Répétez l'opération et terminez par une couche de granola.

Garnissez le parfait granola/skyr avec des fruits secs ou frais comme des framboises ou des myrtilles. Servez immédiatement.

Conseils pour varier:

- Utilisez du skyr avec un goût
- Ajoutez un peu de cannelle

Conseil de conservation:

Vous pouvez conserver le granola séché jusqu'à 3 semaines!

Ustensiles de cuisine

Four

