



fraises



Bleuets

# GRANOLA



# BOWL



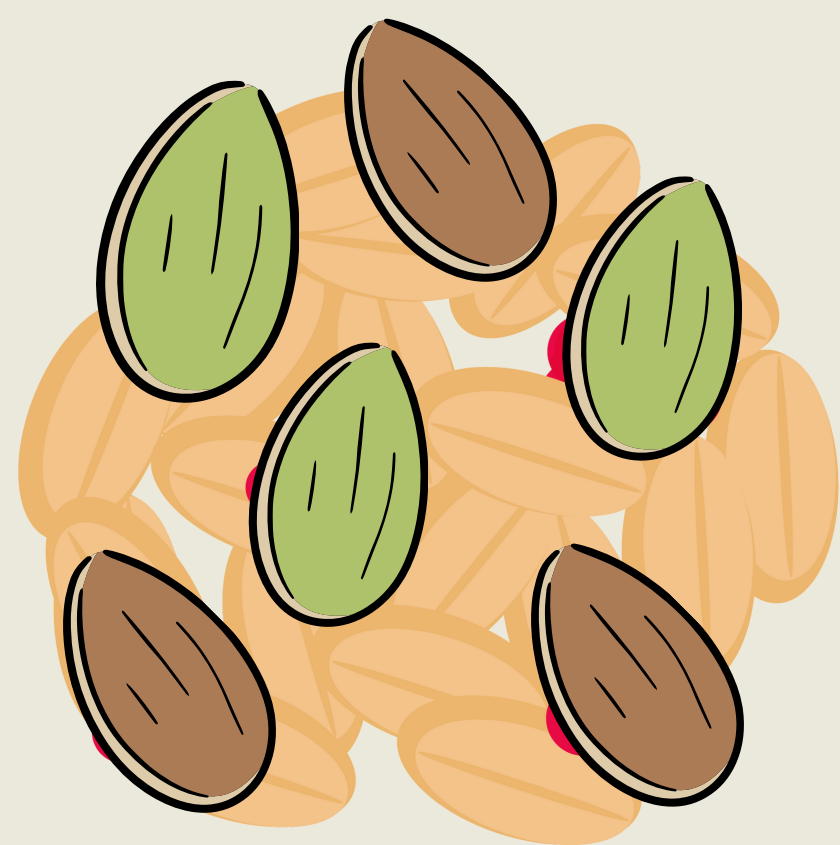
Menthe



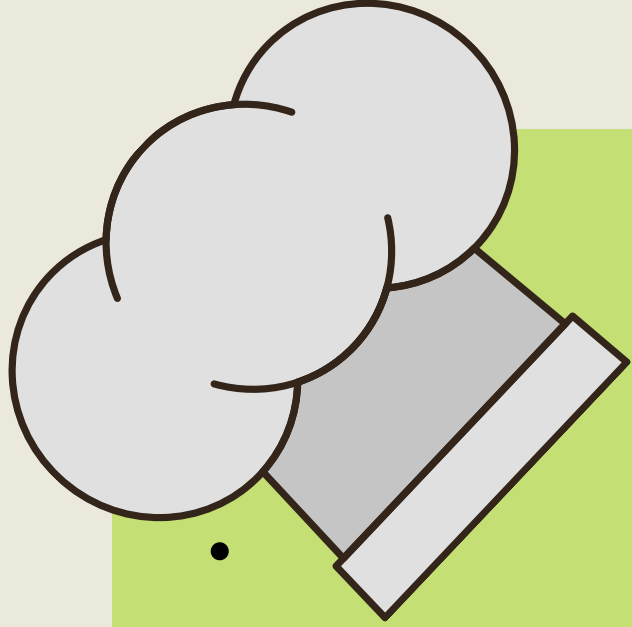
Graines de chia



yogourt



Granola maison



# Ingrédients

## Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de yogourt
- 500 ml (2 tasses) de fraises, hachées
- 500 ml (2 tasses) de bleuets
- 500 ml (2 tasses) de granola
- 1c à thé de graine de chia
- 8 feuilles de menthe

## Granola:

- 80 g Flocons d'avoine
- 30 g Amandes
- 20 g Dattes séchées
- 20 g Mélange de graines (courge(tournesol...))
- 1,5 cuil. à soupe Compote de pommes
- 1 cuil. à soupe Huile neutre



# Préparation

## Granola

Hachez les amandes et les dattes séchées.

Dans un saladier, mélangez l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.

Étalez le granola sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson ou d'une feuille de silicone.

Enfournez à 150 °C pendant 20 minutes en prenant soin de mélanger régulièrement.

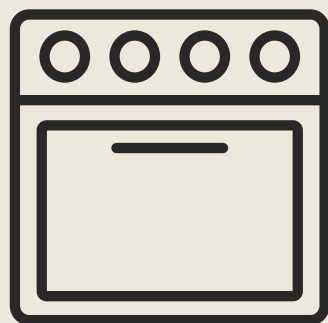
Laissez refroidir votre préparation.

Rincer et sécher en tapotant les bleuets et les fraises. Couper les fraises en morceaux.

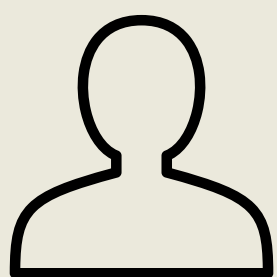
Disposer en couches le yogourt, les fraises, les bleuets et le granola dans un grand verre. Vous pouvez placer autant de chaque ingrédient que vous souhaitez, par exemple pour la première couche : 50 ml (1/4 de tasse) de yogourt grec, 50 ml (1/4 de tasse) de fraises, 50 ml (1/4 de tasse) de bleuets et 50 ml (1/4 de tasse) de granola.



**Préparation :**  
**20 minutes**



**Cuisson : 20 min**



**4 portions**