

Granola cup



Temps de préparation :

30 minutes



Temps de cuisson :

15 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 10 granola cup de env. 6 cm de diamètre) :

Pour le granola cup :

150 g de flocons d'avoine fins

50 g de noisette

50 g d'amande

2 c.s. de graines de tournesol

60 g de miel ou de sirop d'érable

60 g d'huile de coco bio

1 gousse de vanille

Pour la garniture :

200 g de yoghurt nature et sans sucre coco

1 gousse de vanille

2 c.c. de miel ou de sirop d'érable

200-250 g de fraise



Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Hacher finement les noisettes, les amandes et les graines de tournesol à l'aide d'un couteau et écosser la gousse de vanille pour en récupérer les grains
3. Faire fondre l'huile de coco
4. Placer tous les ingrédients dans un saladier et mélanger
5. Disposer le mélange obtenu dans de petits moules à muffins (en silicone idéalement pour simplifier le démoulage) à l'aide d'une cuillère à soupe en creusant le centre et en faisant remonter le mélange sur les bords
6. Enfourner 15 min. à 180° puis laisser complètement refroidir avant de garnir
7. Détailler les fraises en quartiers ou en petits cubes selon les souhaits
8. Mélanger le yoghourt avec les grains de la gousse de vanille et le miel ou le sirop d'érable
9. Garnir les granola cups avec le yoghourt puis avec les fraises

Coin des astuces

- Les meilleures alternatives au sucre "classique" sont à mon avis :
 - Le miel de qualité (lieu exact + nom de l'apiculteur indiqué sur l'emballage)
 - Le sirop d'érable
 - Le sucre de coco
 - La rapadura (sucre de canne complet)
- Les granola cup peuvent également être garnis d'autres fruits comme de la pêche, du kiwi ou encore de la pomme par exemple
- Il est également possible de parfumer le yoghourt nature avec un fruit mixé comme de la banane, de la mangue ou encore du fruit de la passion