

Granola maison

et skyr de brebis au sirop de yacon



Préparation :

5 minutes

Cuisson :

20 minutes

Portions :

4 personnes

Ingédients :

- 40 g d'abricots secs
- 100 ml d'eau
- 1 c à s de graines de lin
- 60 g de flocons d'avoine*
- 60 g de sarrasin
- 1 c à s de graines de sésame*
- 1 c à s de graines de tournesol
- 40 g de mélange de noix* : cajou, pécan, brésil, amandes, noisettes...
- 1 pot de skyr de brebis Biocoop
- 1 c à c de sirop de yacon

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. La veille, faire tremper les abricots secs dans l'eau.
2. Dans un blender, mixer les abricots égouttés et les graines de lin pour obtenir une purée.
3. Dans une poêle, faire griller une à une à sec et à feu moyen toutes les céréales, graines et noix.
4. Ajouter la purée d'abricots secs, mélanger à feu doux jusqu'à absorption complète du liquide.
5. Laisser refroidir le mélange. Une fois sec et refroidi, conserver le granola dans un bocal hermétique à température ambiante.
6. Dans chaque bol, mélanger trois cuillères à soupe de skyr et une cuillère à café de sirop de yacon.
7. Recouvrir de granola et déguster.

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Hauouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

Plus de recettes sur
www.cuisine-moi-un-fenouil.fr