



## Granola vitalité Yaourt de soja au granola maison

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

255kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Dessert**

Prêt en  
**10 min**

Cuisson  
**25 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 100 g de yaourt de soja nature
- 70 g de fruit frais au choix
- 1 portion de 35 g de granola maison

#### Pour +/- 10 portions de granola maison :

- 200 g de flocons d'avoine bio
- 50 g de noisettes bio grossièrement écrasées
- 50 g d'amandes blanches bio grossièrement écrasées
- 30 g de graines de chia bio
- 3 cs de sirop d'agave bio
- 1 cs d'huile végétale bio au choix

### Préparation

1. Préchauffer le four à 150 °C.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Étaler la préparation sur une feuille de cuisson et cuire au four à mi-hauteur pendant 25 minutes. Mélanger la préparation en milieu de cuisson. Laisser refroidir.
4. Dans un bol, verser le yaourt de soja, le granola maison et les fruits.
5. Déguster !