



Phase: **Active, Attaque, Stabilisation**

Type: **Entrée**

Recette: **Verrines Halloween**

## Calories

158 par personne

## Préparation

10 min

## Cuisson

20 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 80 gr de cubes de potiron
- 1 poire pelée et coupée en gros morceau
- 200 gr yaourt nature 0%
- 15 gr de céréales ©Dietplus Fruits Rouges
- 8 noisettes
- 1 petite cc d'édulcorant liquide
- 2 petites cs d'édulcorant en poudre
- 1 cc de cannelle
- 1 cc d'huile de tournesol
- 1 fond d'eau

## Préparation

1. La compote: Faire chauffer le potiron, la poire, 1 petite cs d'édulcorant en poudre et la cannelle dans un fond d'eau. Réduire en compote entre 15 à 20 min à feu moyen. Laisser refroidir et réserver au frigo.
2. Le granola: Préchauffer le four à 150°C. Mixer grossièrement les céréales ©Dietplus, les noisettes, l'édulcorant liquide et l'huile. Etaler sur une feuille de papier cuisson et enfourner 7 minutes.
3. Le montage: Mélanger le yaourt avec la deuxième cs d'édulcorant en poudre. Remplir le fond d'une verrine avec la moitié de la compote. Ajouter ensuite la moitié du yaourt. Terminer avec la moitié du granola sorti du four.