



Crunchy d'automne

Phase : d'Attaque, Active, Stabilisation

Par portion

Énergie

150kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
20 min

Cuisson
25 min

Ingrédients

Pour 8 personnes

- 500 g de pommes coupées en morceaux
- 500 g de poires coupées en morceaux
- 2 barres substitut de repas dietplus arôme caramel
- 30 g de céréales natures **dietplus**
- le jus d'un citron
- 1 c.à.s de sirop d'agave
- 1 c.à.s de cannelle en poudre

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C.
2. Mélanger les pommes et les poires avec le jus de citron et la cannelle.
3. Les placer dans un plat beurré et les cuire au four 25 minutes.
4. Broyer grossièrement les barres **dietplus**. Ajouter les céréales et broyer encore grossièrement le mélange. Ajouter le sirop d'agave et bien mélanger.
5. A la sortie du four, portionner les fruits dans 8 petits bols et garnir avec le mélange barres/céréales.