



Yaourt au granola « pumpkin spice » et pommes sautées



INGRÉDIENTS

pour 15 portions de granola

Pour le mélange d'épices « potiron » :

- 2 c. à s. de cannelle en poudre
- ½ c. à c. de gingembre en poudre
- ½ c. à c. de noix de muscade en poudre
- ½ c. à c. de girofle en poudre

Pour le granola

- 1 orange à jus
- 50 g d'huile de coco
- 5 c. à s. d'édulcorant à base de stévia (*substitut au sucre 1:1*)
- 200 g de flocons d'avoine
- 100 g de noix de pécan
- 50 g de graines de potiron
- 30 g de noix de coco effilée
- 2 c. à s. de mélange d'épices « potiron »
- 2 blancs d'oeuf

Pour servir

- Yaourt
- 1 pomme
- 1 c. à c. d'épices « potiron »
- 1 c. à c d'édulcorant à base de stévia

PRÉPARATION

Pour le pumpkin spice

Mélanger toutes les épices de façon homogène. Vous pouvez en préparer plus que prévu et le conserver dans un pot à épices bien hermétique.

Pour le granola

Préchauffer le four à 160°C.

Presser l'orange et prélever éventuellement des zestes selon votre goût. Mettre l'huile de coco, l'édulcorant et le jus d'orange (et éventuellement les zestes) dans une poêle et faire chauffer. Attendre que l'huile de coco ainsi que l'édulcorant soient fondus. Retirer du feu et laisser refroidir.

Mettre les flocons d'avoine, les noix de pécan, les graines de potiron et la coco effilée dans un grand plat. Bien mélanger. Ajouter le mélange d'épices ainsi qu'une pincée de sel et mélanger à nouveau.

Verser la préparation à base de jus d'orange dans le bol et mélanger. Ajouter les blancs d'oeufs et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé et répartir le granola.

Enfourner 30 à 45 minutes jusqu'à ce que le granola soit bien doré et bien cuit. Retourner le granola sur la taque à mi-cuisson - plus ou moins en fonction de la taille des morceaux souhaitée.

Laisser refroidir le granola et le conserver dans une boîte hermétique.

Pour la présentation

Peler la pomme et la couper en petits morceaux.

Faire revenir les morceaux de pomme avec un peu de beurre et une c.à.c. de mélange d'épices dans une poêle.

Faire dorer les morceaux de pommes pendant 3-4 minutes. Si besoin, ajouter un peu d'édulcorant en fin de cuisson.

Servir les morceaux de pommes avec du yaourt et du granola.



* par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu