



GRANOLA MINUTE

2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité grande de banane, pulpe, crue (270 g)
- 100 grammes de son d'avoine
- 10 grammes d'avoine, crue
- 1 Cuillère à soupe de graines de Chia BIO (Amoseeds) (15 g)
- 5 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 1 Cuillère à café de sirop de Yacon (Yacon&co) (5 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier mettre une banane puis l'écraser
- 2° Rajouter un verre de son d'avoine avec une cuillère de graines de chia.
- 3° Ajouter une cuillère à soupe de flocons d'avoine.
- 4° Mélanger sans trop écraser la banane pour former des billes
- 5° Verser la préparation dans une poêle chaude avec une cuillère d'huile de coco et mettre une cuillère à café de yacon
- 6° Laisser cuire 10min à feux doux et laisser refroidir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (203 g)	% AR
ÉNERGIE	189 kcal	383 kcal	19 %
PROTÉINES	6 g	12 g	24 %
GLUCIDES	28 g	56 g	21 %
SUCRES	11 g	23 g	25 %
LIPIDES	4 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	3 g	15 %
FIBRES ALIMENTAIRES	8 g	16 g	65 %
SODIUM	16 mg	33 mg	1 %