

Étagé - Granola, petits fruits et pouding



Plongez dans une délicieuse symphonie de saveurs et de textures avec notre recette Étagé - Granola, petits fruits et pouding. Ce délice nutritif offre un équilibre parfait entre granola croustillant, fruits frais et pouding crémeux pour une expérience véritablement satisfaisante.

Préparation 10 min

Cuisson 5 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 250

Lipides 7

Glucides 33

Fibres 5

Protéines 9

Sodium 125

Ingrédients

- 625 ml (2 1/2 tasses) de lait Natura léger à la vanille
- 60 ml (1/4 tasse) de fécule de maïs
- 750 ml (3 tasses) de petits fruits congelés ou frais
- 250 ml (1 tasse) de granola ou mélange de céréales de votre choix

5 Variantes de saveur à ajouter lors de l'ébullition

- 15 ml (1 c. à table) de poudre de cacao
- 5 ml (1 c. à thé) de matcha dilué dans un peu d'eau
- 15 ml (1c. à table) de poudre de caroube
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle et/ou de la muscade
- 60 ml (1/4 de tasse) de beurre d'arachides naturel

Préparation

Pouding maison au lait de soja Natura à la vanille

1. Dans un chaudron, délayer la fécule avec la même quantité de lait de soya.
2. Ajouter progressivement le reste du lait de soya au mélange de fécule et de lait de soya.
3. Bien mélanger et porter le mélange à ébullition tout en brassant fréquemment.
4. Réserver le mélange.
5. Décongeler les petits fruits congelés au micro-onde.

Assemblage

1. Séparer les ingrédients dans quatre pots d'environ 1,5 à 2 tasses dans l'ordre suivant:
2. Étage 1 : Petits fruits décongelés et leur jus de décongélation ou de fruits frais de votre choix
3. Étage 2 : Pouding au lait Natura à la vanille
4. Étage 3 : Environ 1/4 tasse de granola ou de mélange de céréales de votre choix

Notes



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion