

Trail mix chili sucré-salé faible en FODMAP



Savourez l'équilibre parfait entre les saveurs salées et sucrées de ce mélange gourmand. Riche en ingrédients nutritifs, c'est le compagnon idéal pour une collation savoureuse et compatible avec le régime faible en FODMAP.

Préparation 5 min
Cuisson 10 min
Portions 8
Nutrition Facts (per serving)
Calories 190
Lipides 14
Glucides 15
Fibres 3
Protéines 5
Sodium 210

Ingrédients

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre de chili
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sel
- 250 ml (1 tasse) de minis bretzels (voir note)

- 180 ml (3/4 tasse) d'edamames, décongelées et bien éponnées
- 125 ml (1/2 tasse) de graines de citrouille crues
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble
- 80 ml (1/3 tasse) de graines de tournesol crues
- 60 ml (1/4 tasse) de pépites de chocolat

Note : Pour une option sans gluten, utilisez la marque Glutino.

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C (325° F).
2. Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'un fouet ou d'une fourchette le sirop d'érable, l'huile végétale, la poudre de chili et le sel.
3. Incorporer les minis bretzels, les edamames, les graines de citrouille, les noix de Grenoble et les graines de tournesol.
4. Tapisser une plaque de papier parchemin et étendre la préparation.
5. Cuire au four 40 minutes en prenant soin de mélanger à mi-cuisson.
6. Laisser tiédir, puis ajouter les pépites de chocolat.

Notes



Gabrielle Simard

Développement et responsable médias sociaux