

Bol smoothie et granola

Portions: 2 bols

Ingrédients:

Granola:

- 1 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 2 1/2 c. à soupe d'huile végétale ou de canola
- 2 1/2 c. à soupe de sirop d'érable

Smoothie:

- 100 g. de tofu mou
- 1/4 de tasse de framboises
- 1/4 de tasse de fraises
- 1/4 de tasse de bleuets
- 1 banane
- 1/4 tasse de boisson de soya
- 2 c. à soupe de sirop d'érable (facultatif)



Préparation:

Granola:

- Préchauffer le four à 325F.
- Mettre les flocons d'avoine dans un grand bol.
- Mélanger l'huile et le sirop d'érable dans un autre bol, plus petit.
- Verser le mélange d'huile et de sirop sur les flocons d'avoine et bien mélanger.
- Étendre sur une plaque recouverte de papier parchemin.
- Cuire environ 20 minutes en retournant à la mi-cuisson.

N.B: Le granola va durcir en refroidissant

Smoothie:

- Mettre tous les ingrédients dans le mélangeur et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

Pour servir:

- Verser le smoothie dans des bols
- Ajouter des fruits frais au choix.
- Ajouter environ 1/4 de tasse de granola.
- Dégustez et conserver le restant de granola dans un contenant hermétique à la température ambiante.