



Banana boat

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 20 min

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

- 2 bananes
- 250 g de yaourt grec
- 2 c. à soupe de sucre de coco (ou cassonade)
- 1 gousse de vanille
- 200 g de fruits rouges
- 125 g de flocons d'avoine
- 25 g de graines de lin
- 50 g d'amandes
- 1 c. à soupe de purée d'amandes
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 c. à soupe d'huile de coco
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Pour préparer le granola

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, les graines de lin, les amandes préalablement concassées, la purée d'amandes, le sirop d'agave, l'huile de coco et l'extrait de vanille.
3. Verser la préparation sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et enfourner pour 10 minutes.
4. Mélanger ensuite avec une spatule et enfourner de nouveau pour 10 minutes de

cuisson supplémentaires.

5. Mélanger une nouvelle fois et laisser complètement refroidir à température ambiante.

Pour préparer le banana boat

1. Prélever les graines de vanille et les déposer dans un bol avec le sucre de coco et le yaourt grec. Mélanger le tout.
2. Couper les bananes en deux dans la longueur et les déposer dans 2 assiettes.
3. Ajouter le yaourt grec vanillé sur les bananes. Laver les fruits rouges et les déposer sur le yaourt.
4. Enfin, parsemer de granola maison et servir aussitôt.