

Crumble de fruits aux céréales complètes

durée totale **45 min.** 15 min. temps de préparation 30 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
3.217 kJ / 769 kcal

Matières grasses: **37 g** Protéines: **15 g**
Glucides: **85 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

1 pomme
2 bananes
150 g de framboises
130 g d'avoine à cuisson rapide
40 g de farine d'amande
40 ml de sirop d'érable
40 g d'huile de coco
1 càc de grains de vanille
1 càs Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
100 ml de yaourt végétalien
De la menthe fraîche pour décorer

PRÉPARATION

Étape 1

1 pomme - **2** bananes - **150 g** de framboises
Préchauffer le four à 180°C. Couper la pomme en petits morceaux, la banane en tranche. Mélanger à la framboise dans un plat qui résiste à la chaleur.

Étape 2

130 g d'avoine à cuisson rapide - **40 g** de farine d'amande - **40 ml** de sirop d'érable - **40 g** d'huile de coco - **1 càc** de grains de vanille - **1 càs** Sauce soja à teneur en sel réduite fermentation naturelle Kikkoman
Mélanger l'avoine cuisson rapide, la farine d'amande et les graines de vanille dans un bol séparé.

Étape 3

100 ml de yaourt végétalien - De la menthe fraîche pour décorer
Saupoudrer le crumble sur les fruits, placer dans le four préchauffé et faire cuire pendant environ 25 à 30 minutes jusqu'à ce que le haut soit croustillant (et les fruits tendres).
Décorer avec des feuilles de menthe fraîche et servir avec du yaourt végétalien.