



Breakfast “Allnuts” Grillés *

Ingrédients

6 oranges
1 gousse de vanille
250 gr de dattes dénoyautées
1 càs de vinaigre balsamique
350gr flocons d’avoine
100gr copeaux de noix de coco
2kg de fruits mélangés de saison (pêches, abricots, baies, cerises, ...)
200gr de fraises
200gr de yaourt frais maigre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Presser les oranges et mélanger avec le vinaigre balsamique.

Réduire de moitié la gousse de vanille, gratter les graines de vanille et ajouter à la préparation ainsi que le bâton de vanille.

Lavez les fraises, coupez-les en deux et ajoutez-les à la préparation.

Versez le tout (avec le bâton de vanille et les fraises) dans un plat allant au four, réchauffer durant une dizaine de minutes.

Ensuite, mettre le mélange de farine d’avoine, des copeaux de noix de coco et les dattes dans le Blender. Ajouter 1 cuillère à soupe d’huile d’olive et 100ml d’eau. Mélanger jusqu’à l’obtention d’un crumble.

Couper les fruits de saison en dés.

Retirer le plat du four, égoutter le jus de cuisson, incorporer les fruits, saupoudrer avec le crumble.

Laisser cuire doucement à 180°C environ 45 minutes.

Servir chaud avec du yaourt.

** SUPERFOOD petit déjeuner, fibre saine, délicieuse et pleine d'énergie!*