

Recette diététique sportive GRANOLA COCO-ABRICOT

Une recette proposée par notre diététicienne en nutrition du sport au sein de la Clinique du Sport.



Quand le consommer ?

Au petit-déjeuner, avant une activité physique ou comme collation.

Pour 1 portion de 50g

- 5g de protéines
- 26g de glucides
- 8g de lipides

Ingrédients pour 1 personne

- 180g de flocons 5 céréales
- 75g de pâte de noix de cajou
- 120g de miel
- 1 càc d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 40g de copeaux de noix de coco
- 100g d'abricots secs
- 50g de noix de cajou
- 12 ml d'eau bouillante



40 minutes

1



Mélanger les 120g de miel avec la pâte de noix de cajou + 12ml d'eau bouillante.

2



Verser le mélange sur les flocons et bien mélanger. Cette étape est très importante car elle empêchera vos flocons de brûler.

3



Verser le tout sur une plaque allant au four. Faire torrifier 30 min à 180°C en mélangeant à mi-cuisson.

4



Laisser refroidir jusqu'à température ambiante et ajouter le reste des ingrédients. Conserver le granola au sec dans un bocal.

Remarque : L'idéal est de le consommer accompagné d'un yaourt ou d'un fromage blanc et d'un fruit frais ou cuit. La portion est à adapter en fonction de votre poids, de votre dépense énergétique et de l'activité physique prévue.

Pour d'autres conseils de notre diététicienne en nutrition du sport n'hésitez pas à prendre rendez-vous au 085/27.71.63.