



CROUSTADE AUX FRUITS TROPICAUX

Vous avez des invités imprévus? Pourquoi leur servir un dessert tout préparé quand vous pouvez leur offrir cette succulente croustade individuelle en moins de 3 minutes!

Ingrédients

GARNITURE

- ½ tasse d'ananas, finement hachés
- ½ banane, tranchée
- ½ tasse de mangue mûre, hachée
- ½ c. à thé de beurre, fondu
- ½ c. à thé de sucre de noix de coco
- ½ c. à thé de farine de blé entier
- Pincée de chaque : cannelle, muscade, sel et zeste de limette

CROUSTILLANT

- ½ c. à thé de graines de lin, moulues
- 2 c. à thé de sucre de noix de coco
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine (gros flocons)
- 1 c. à thé de farine de blé entier
- 1 c. à soupe de noix de coco non sucrée, rôtie
- 1 c. à thé de beurre
- Pincée de chaque : cannelle, muscade et zeste de limette

FACULTATIF

- Yogourt grec, au goût, comme garniture



Préparation

- 1 Dans un petit bol, mélangez ½ tasse d'ananas et de mangue, ½ banane tranchée, ½ c. à thé de beurre, de sucre de noix de coco et de farine de blé entier, une pincée de cannelle, muscade, sel et zeste de limette.
- 2 Transférez le mélange dans un petit ramequin et mettez de côté.
- 3 Dans un autre bol, mélangez ½ c. à thé de graines de lin moulues, 2 c. à thé de sucre de noix de coco, 1 c. à thé de farine de blé entier, 1 c. à soupe de flocons d'avoine et de noix de coco non sucrée rôtie, 1 c. à thé de beurre, une pincée de cannelle, muscade et zeste de limette. Saupoudrez le croustillant sur la garniture.
- 4 Déposez dans le four à micro-ondes et faites cuire à P10 pendant 2 ½ minutes.
- 5 Garnissez avec du yogourt grec.