RECETTES · 3 ans et +



Les cups avoine framboise-chocolat

20 min + frigo · Avec un adulte

Ingrédients (6 cups) : 100 g de flocons d'avoine, 100 g de compote sans sucre ajouté, 100 g de framboises (fraîches ou surgelées), 1 c. à s. de graines de chia, 1 c. à s. de sirop d'érable, 80 g de chocolat noir.

1. **Lave-toi les mains. Un adulte préchauffe le four à 180 °C. Toi, mélange l'avoine et la compote.**
2. **Presse le mélange dans un moule à muffins, en creusant un petit nid avec ton pouce.**
3. **Un adulte fait cuire 15 min. Laisse tiédir.**
4. **Écrase les framboises avec le chia et le sirop. Remplis les nids.**
5. **Un adulte fait fondre le chocolat. Verse-le dessus, puis mets au frigo pour durcir.**







LE PETIT PLUS D'INSTIT

Tasser, creuser un nid, remplir couche par couche : ton enfant suit un plan en plusieurs étapes.

✂ coupe ici

© Graine de Neurones · Help Vacances · La Boîte à activités · Usage personnel, merci de ne pas partager