



## Parfaits au beurre d'arachide et aux bananes



PRÉPARATION : 15 MIN

Voici une toute nouvelle façon de combiner les saveurs du beurre d'arachide et des bananes. Il suffit de concocter à l'avance un mélange de granola facile à faire sur la cuisinière, puis d'assembler le tout! Parfait pour épater vos invités lors de votre prochain brunch ou pour compléter un déjeuner sur la route.

### Qu'est-ce qu'il me faut ?

4 PORTIONS

- 1/2 tasse de gros flocons d'avoine
- 3 c. à soupe d'amandes effilées, hachées grossièrement
- 1 c. à thé de beurre
- 1 c. à thé de miel
- 1/4 tasse de beurre d'arachide *Kraft* Tout naturel
- 1 grosse banane, coupée en 28 tranches
- 2 tasses de yogourt grec nature faible en gras

### Que dois-je faire ?

#### Étape 1

Cuire les flocons d'avoine et les amandes dans une petite poêle antiadhésive à feu mi-vif 5 min ou jusqu'à ce qu'ils soient grillés, en remuant souvent. Ajouter le beurre et le miel; bien mélanger. Retirer du feu; laisser refroidir.

#### Étape 2

Mettre 4 c. à thé du mélange d'avoine dans chacun des quatre verres à parfait; garnir successivement de 1 c. à thé du beurre d'arachide, de 3 tranches de banane et de 1/4 t du yogourt. Répéter les couches.

#### Étape 3

Garnir du reste du mélange d'avoine, du beurre d'arachide et des tranches de banane.

# Conseils des Cuisines Kraft



## Raccourci

Omettez les flocons d'avoine, les amandes, le beurre et le miel. Préparez les parfaits en utilisant 2/3 t de granola acheté à l'épicerie.

## Remarque

Dégustez ces parfaits au déjeuner, en collation ou comme simple dessert.

## Calories **280**

|                                 | % valeur quotidienne |
|---------------------------------|----------------------|
| Matières grasses 14 g           | 22 %                 |
| Matières grasses saturées 3.5 g | 18 %                 |
| Cholestérol 10 mg               |                      |
| Sodium 50 mg                    | 2 %                  |
| Glucides 26 g                   | 9 %                  |
| Fibres alimentaires 4 g         | 16 %                 |
| Sucres 12 g                     |                      |
| Protéines 17 g                  |                      |
| Vitamine A                      | 2 %                  |
| Vitamine C                      | 4 %                  |
| Calcium                         | 10 %                 |
| Fer                             | 10 %                 |

## Portions

4 portions de 1 1/4 tasse (300 ml) chacune