

Succursale, NPA, lieu, prod

-  Succursales
- [Heures d'ouverture, Address](#)
-  Liste d'achats
- [Afficher la liste](#)



• **M**
[Gérer le Migros Account](#)

•  [Déconnexion](#)

M
[Connexion](#)



• **M**
[Gérer le Migros Account](#)

•  [Déconnexion](#)

- [Home](#)
- [Actions](#)
- [Assortiment](#)
- [Shop des vins](#)
- [Durabilité](#)
- [Denner](#)
- [Services](#)

Menu

- [Aperçu](#)
- [Fondue & Raclette](#)
- [Fruits & légumes](#)
- [Produits IP-SUISSE](#)
- [Vins et champagnes](#)
- [Spiritueux](#)
- [Cigares](#)
- [Hits du tabac](#)

- [Exigences de qualité](#)
- [Les résultats le prouvent](#)
- [Labels](#)
- [Provisions domestiques](#)
- [Denner Guide des vins](#)

[Fondue & Raclette](#)
[Rien ne rend l'automne plus agréable qu'une bonne raclette ou une fondue onctueuse.](#)

[Hits du tabac](#)
[Chez Denner, vous trouvez un grand choix de tabacs.](#)

- [Tout pour l'avenir](#)
- [Engagement IP-SUISSE](#)

- [Rapport sur le développement durable](#)
- [Goodbag](#)
- [Too Good To Go](#)

[Engagement IP-SUISSE](#)
[Le temps où l'on ne trouvait que le meilleur marché chez les discounters est révolu.](#)

[Rapport sur le développement durable](#)
[Le rapport sur le développement durable 2023 est disponible.](#)

- [Indépendant grâce à Denner](#)
- [Jobs chez Denner](#)

- [Publicité actuelle](#)
- [Entreprise](#)
- [Denner recherche de nouveaux sites](#)

[Publicité actuelle](#)
[Rapportés-en plus à la maison](#)
[Entreprise](#)
[Entreprise](#)
[Le troisième détaillant alimentaire de Suisse en un coup d'œil.](#)

- [Service à la clientèle Denner](#)
- [Newsletter](#)
- [Recettes de NOAH Bachofen](#)

- [Abonner l'Hebdo Denner](#)
- [Appli Denner](#)
- [Alarme pour actions](#)
- [Mots croisés](#)
- [Cartes cadeaux](#)
- [Médias](#)
- [Liste d'achats](#)
- [Denner WhatsApp](#)
- [Déclaration de protection des données](#)

[Recettes de NOAH Bachofen](#)

[Recettes de NOAH Bachofen](#)

[Lasagnes véganes](#)

[Mots croisés](#)

[Mots croisés](#)

[Gagnez des cartes cadeaux Denner d'une valeur de 1000.- francs.](#)



- [Home](#)
- [Actions](#)
- [Assortiment](#)
- [Shop des vins](#)
- [Durabilité](#)
- [Denner](#)
- [Services](#)

Assortiment

- [Aperçu](#)
- [Fondue & Raclette](#)
- [Fruits & Légumes](#)
- [Produits IP-SUISSE](#)
- [Vins et champagnes](#)
- [Spiritueux](#)
- [Cigares](#)
- [Hits du tabac](#)

- [Exigences de qualité](#)
- [Les résultats le prouvent](#)
- [Labels](#)
- [Provisions domestiques](#)
- [Denner Guide des vins](#)

Durabilité

- [Tout pour l'avenir](#)
- [Engagement IP-SUISSE](#)

- [Rapport sur le développement durable](#)
- [Goodbag](#)
- [Too Good To Go](#)

Denner

- [Indépendant grâce à Denner](#)
- [Jobs chez Denner](#)


- [Publicité actuelle](#)
- [Entreprise](#)
- [Denner recherche de nouveaux sites](#)

Services

- [Service à la clientèle Denner](#)
- [Newsletter](#)
- [Recettes de NOAH Bachofen](#)

- [Abonner l'Hebdo Denner](#)
- [Appli Denner](#)
- [Alarme pour actions](#)
- [Mots croisés](#)
- [Cartes cadeaux](#)
- [Médias](#)
- [Liste d'achats](#)
- [Denner WhatsApp](#)
- [Déclaration de protection des données](#)

-  [Succursales](#)
[Heures d'ouverture, Address](#)

-  [Liste d'achats](#)
[Afficher la liste](#)

Fr

1. [Services](#)
2. Granola cups avec beurre de cacahuète, banane et chocolat

3 27.02.2024

Granola cups avec beurre de cacahuète, banane et chocolat

Déjeuner Dessert + Recettes Apéritif & entrée Plat principal Végane Gril Bon et avantageux



Les granola cups sont pleines de bons ingrédients. Les flocons d'avoine et le beurre de cacahuète contiennent des protéines végétales, tandis que la banane et le chocolat noir fournissent du magnésium. Un alliage parfait pour bien commencer la journée ou lors d'un coup de fatigue pendant l'après-midi. Les coupes sont idéales comme repas préparés à l'avance car on peut les conserver au congélateur et les décongeler en cas de besoin.

Important: le sirop de riz ne doit pas être remplacé par d'autres édulcorants comme le miel ou le sirop d'agave, car les coupes seraient alors trop sucrées.

Ingrédients pour 10 granola cups

- 250 g de muesli croustillant
- 70 g de sirop de riz
- 100 g de beurre de cacahuète
- 2 cc de sirop d'érable
- 1 cc de pâte de vanille
- Un peu de confiture au choix
- ¾ d'une petite banane, en fines tranches
- 70 g de chocolat noir
- Un peu de cacahuètes salées et hachées pour garnir (facultatif)
- Moules à muffins en silicone

Préparation

1. Hachez brièvement le muesli dans le mixeur jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de gros morceaux. Mélangez avec le sirop de riz.
2. Répartissez la masse dans 10 moules à muffins, formez une tasse avec les doigts et pressez.
3. Mélangez le beurre de cacahuète avec le sirop d'érable et la pâte de vanille.
4. Déposez une cuillère à café de confiture au fond des coupes, répartissez les rondelles de banane et versez le mélange de beurre de cacahuète par-dessus.
5. Mettez les coupes au congélateur pendant que le chocolat fond.
6. Fondez lentement le chocolat au bain-marie, puis répartissez-le sur les coupes avec une cuillère.
7. Si souhaité, décorez avec quelques cacahuètes hachées.

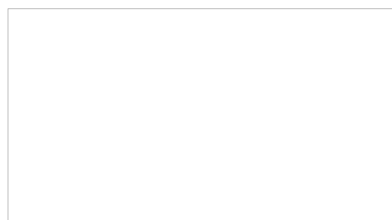
Temps de préparation: environ 1 heure

[Télécharger le PDF](#)

Filter

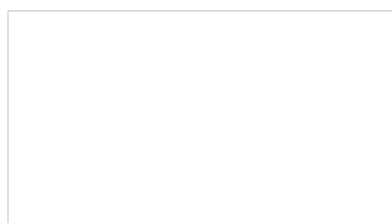
Déjeuner Dessert

Contributions semblables



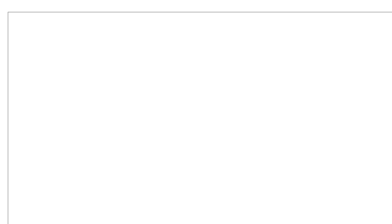
Apéritif & entrée| 24.12.2024

[Étoile feuilletée à effeuiller au jambon et au fromage frais](#)



Plat principal| 17.12.2024

[Wellington de courge avec farce aux champignons](#)



Apéritif & entrée| 10.12.2024

[Vin chaud blanc aux pommes](#)

Nos actions pour cette recette

Dernières contributions



Apéritif & entrée | 24.12.2024

[Étoile feuilletée à effeuiller au jambon et au fromage frais](#)



Plat principal | 17.12.2024

[Wellington de courge avec farce aux champignons](#)



Apéritif & entrée | 10.12.2024

[Vin chaud blanc aux pommes](#)

Newsletter

Soyez toujours au courant grâce à la newsletter de Denner. Abonnez-vous maintenant!

Liste d'achats

Créez votre propre liste d'achats et partagez-la avec vos amis.

[Liste d'achats](#) Créer une nouvelle liste d'achats

Succursales près de chez vous



Achats

- [Actions](#)
- [Assortiment](#)
- [Vins](#)
- [Liste d'achats](#)
- [Alarme pour actions](#)
- [Newsletter](#)
- [Knaller des Monats](#)

Aide et contact

- [Service à la clientèle](#)
- [Formulaire de contact](#)

Succursales

- [Nos succursales](#)

Informations juridiques

- [Déclaration de protection des données](#)
- [Précisions d'ordre juridique](#)
- [Impressum](#)

Jeu-concours

- [Mots croisés](#)
- [Sudoku](#)

Entreprise

- [À propos de Denner](#)
- [Durabilité](#)
- [Media](#)

Appli Denner



Médias sociaux

Facebook facebook.com/denner.ch
Instagram instagram.com/denner_schweiz
YouTube youtube.com/DennerRomandie
LinkedIn linkedin.com/company/denner-ag
tiktok www.tiktok.com/@denner_ch

- [De](#)
- [Fr](#)
- [It](#)

