

Croustades pommes et canneberges



Ingrédients:

5 tasses de pommes à cuire
1 tasse de canneberges fraîches
2 c. à table de sucre de canne
½ c. à thé de cannelle

Mélange de céréales :

½ tasse de céréales riches en fibre
1 tasse de flocons de son (écrasés)
¼ tasse de farine de blé entier
1 tasse d'avoine en gros flocons
¼ tasse de sucre de canne, non tassé
¼ tasse de margarine non hydrogénée, fondue
¼ tasse de compote de pommes sans sucre

Préparation :

Préchauffer le four à 375°F
Mélanger les pommes et les canneberges dans un grand bol.
Ajouter le sucre et la cannelle. Bien mélanger.
Placer dans un plat allant au four.
Dans un grand bol, mélanger les céréales, la farine, l'avoine et le sucre.
Dans un petit bol, mélanger la margarine et la compote de pomme.
Ajouter au mélange d'avoine.
Placer sur les pommes et cuire au four pendant 30 minutes.