



Aval Snack (goûter très populaire chez les enfants)

INGRÉDIENTS :

- 1 tasse de flocons de riz (rouges en Inde)
- 1 demie tasse de mélasse
- 1 demie tasse de noix de coco râpée
- Une pincée de poudre de cardamome (attention, le goût est très prononcé... En Inde, ils mettent une demie cuillère à café)
- 1 banane mûre

RÉALISATION :

1. Rincer les flocons de riz
2. Verser dans un grand saladier.
3. Mélanger avec la noix de coco râpée, et la poudre de cardamome.
4. Couper la banana mûre en morceaux.
5. Enfin, mélanger tous les ingrédients.
6. Savourer le Aval snack!

Les flocons de riz et la mélasse se trouvent facilement en magasins bio.

