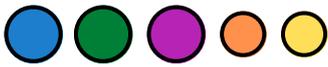


Pour 1 bol :



Yaourt gourmand



@les_clefs_dadi

Ingédients

- 100g de Skyr
- 30g de granola
- Fruits aux choix
- 30 g de compote de pommes SSA

Préparation

- ① Mettez le Skyr et la compote de pommes dans un bol et mélangez.
- ② Ajoutez sur un côté le granola
- ③ Disposez sur l'autre côté, les fruits lavé, pelé et coupé.
- ④ Vous pouvez ajouter des graines si vous le souhaitez.

Manger équilibré

Portion : 1 bol

Accompagnement : Votre yaourt gourmand est déjà équilibré et complet. Toutefois la part de féculents est assez légère et la faim peut se faire ressentir plus rapidement. Vous pouvez éventuellement prendre une collation avec une demi part de féculents.

Variété : Vous pouvez varier les aliments :

Produit laitier : Yaourt nature, fromage blanc, Petit suisse, Skyr, Yaourt végétal, Yaourt grec nature...

Glucide : Granola, muesli, mini pancakes, brioche façon pain perdu coupé en morceaux...

Fruit : Framboise, fraise, banane, kiwi, pêche, abricot, cerise, raison , baie de goji , myrtille ..

Lipide : Noix, amandes, beurre de cacahuète, Pirée d'amande, pommes

Graine : Graine de chia , graine de lin, graine de courge, graine de chanvre ...

Aromatiser la base de yaourt :

- compote de pomme
- confiture (aux choix)
- Stévia / sirop d'érable
- 1/2 Banane écrasé
- citron
- compoté de framboise