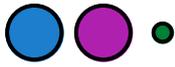


Pour la recette :



# Parfait au yaourt (coco et framboises)



Site : Femmes d'aujourd'hui

## **Ingédients**

- 100 g de fromage blanc
- 1 càc de miel
- une poignée de baie de goji (facultatif)
- 2 càs de noix de coco râpée
- quelques framboises
- 1 carrée de chocolat blanc

## **Préparation**

- ❶ Dans un récipient, mélangez le fromage blanc avec le miel, la noix de coco râpée et les baie de goji.
- ❷ Prenez un petit tupperware rectangulaire (ou dans un moule en silicone) et tapissez le de film étirable.
- ❸ Versez la préparation dessus, parsemez le dessus avec les framboises et le chocolat blanc coupé en petits morceaux.
- ❹ Mettez au congélateur 1 à 2h.
- ❺ Coupez en rectangle et servir dans une assiette glacée.

## **Manger équilibré**

Vous pouvez manger l'intégralité de la recette. Vous pouvez manger cette recette pour :

**Une collation/ dessert** : Supprimer une portion de produit laitier dans l'un de vos repas. Vous pouvez également ajouter une demi portion de fruits.

**Variété** : Vous pouvez mettre les fruits que vous voulez (fruits de la passion, fraise, myrtille, ananas ...).

Vous pouvez remplacer le fromage blanc par du skyr, du yaourt nature, yaourt grec, petit suisse ...

**Remarque** : Vous pouvez en faire des rectangles ou en faire des petits crocs en les faisant dans des petits moules en silicone.