

Amélie Haguet

➡ Diététicien · 759513161



INGRÉDIENTS

- 1 pot grand de yaourt à la grecque, nature (150 g)
- 2 cuillères à café de miel liquide d'acacia Monoprix (20 g)
- 50 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 1 poignée d'amande (avec peau) (25 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Mélangez le yaourt avec le miel et étalez-le sur une plaque à pâtisserie.
- 2º Répartissez les fruits rouges et les amandes sur le yaourt puis mettez au congélateur pendant 2h.
- 3º Retirez la plaque du congélateur et coupez le yaourt glacé en morceaux.
- 4º Pour plus de facilité, plongez préalablement la pointe du couteau dans de l'eau chaude.
- 5º Pour plus de facilité, plongez préalablement la pointe du couteau dans de l'eau chaude.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	% AR
ÉNERGIE	26 kcal	1%
PROTÉINES	5 g	9 %
GLUCIDES	12 g	4 %
SUCRES	11 g	12 %
LIPIDES	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	21 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 %
SODIUM	22 mg	1%