



LABNÉ AUX FRUITS

Une collation super gourmande et légère à réaliser en été!

 10 minutes

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de yaourt à la grecque, nature
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 1 unité grande de nectarine ou brugnon, jaune (300 g) OU 2 abricots
- 1 poignée de framboise OU groseilles, crue (15 g)
- 5 grammes de menthe, séchée OU fraîche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger le skyr et la moitié du sucre vanille
- 2° Déposer un torchon propre sur une passoire puis déposer le skyr sucré
- 3° Bien refermer et serrer le torchon puis mettre la passoire au frais 2h
- 4° Dans une petite poêle [ou au micro ondes] : faire chauffer vos fruits lavés et coupés en fines lamelles avec la moitié du sucre vanille restant
- 5° Mettre dans un plat le yaourt sorti du torchon, les fruits chaud avec leur jus et un peu de menthe DEGUSTEZ EN COLLATION !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (430 g)	% AR
ÉNERGIE	41 kcal	175 kcal	9 %
PROTÉINES	2 g	7 g	13 %
GLUCIDES	12 g	50 g	19 %
SUCRES	9 g	41 g	45 %
LIPIDES	3 g	11 g	16 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	6 g	32 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	4 g	16 %
SODIUM	16 mg	68 mg	3 %