



Bowl glacé

PORTIONS: 1

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

TEMPS DE CUISSON: 0 MIN

TEMPS DE POSE: 12H

Ingrédients

- 150g de fruits entiers (ici fraise)
- 120g de yogourt nature
- 1 cuillère à café de sirop d'érable
- 1 cuillère à café de graine de chia
- 1 cuillère à café de flocon de quinoa
- 1 cuillère à café de son d'avoine
- 1 cuillère à café de grué de cacao

Instructions

1. Couper les fruits en morceaux et les mettre au congélateur durant toute une nuit
2. Mixer les fruits dans un bol
3. Ajouter le yogourt et le sirop d'érable puis bien mélanger
4. Ajouter les graines de chia, les flocon de quinoa, le son d'avoine et les grués de cacao



Astuces

- Vous pouvez utiliser les graines et les flocons que vous désirez
- Vous pouvez ajouter une cuillère à café de purée d'oléagineux
- Les fruits d'adaptes en fonction des saisons :)
- Les grués de cacao apporte un peu de gourmandises et de minéraux

