

Yaourt aux fruits et aux graines

Ingrédients :

- Fraise, framboises, morceaux de banane, morceaux de pommes ou tout type de fruit qui vous donne envie
- Yaourt nature
- Graine de chia, de tournesol, de courge, de lin, de sésame ou autres
- Vanille ou cannelle

Préparation :

Prenez un yaourt nature faible en matières grasses et placez-le dans un bol.

- Ajoutez une portion de fruits frais coupés
- Saupoudrez le yaourt et les fruits avec une cuillère à soupe de graines de chia, de graines de lin ou de graines de sésame.
- Mélangez tous les ingrédients jusqu'à ce qu'ils soient bien combinés.
- Vous pouvez également ajouter une pincée de cannelle ou de vanille pour plus de saveur.
- Dégustez ce yaourt aux fruits et aux graines comme collation légère et rassasiante.

Cette recette est simple à réaliser et vous fournira un goûter léger en calories tout en étant rassasiant, grâce à leur teneur en fibres et en protéines.

Pour varier

Vous pouvez varier en utilisant du **fromage blanc** ou du **yaourt grec**

Bonne dégustation !