

# SKYR A LA COMPOTE DE PÊCHES ET GRAINES DE CHIA

*Vendredi 08 septembre 2023*

*Riches en fibres, protéines, oméga 3, les graines de Chia sont intéressantes en cas de diabète, surpoids, fringales etc.*

***Skyr à la compote de pêches et graines de Chia pour 1 personne  
: 2 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐***

*-100 g de skyr 0% \* : 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-100 g de compote de pêches sans sucre ajouté \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-15 g de graines de Chia (1 c à soupe) : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1 psp☐*

*-1 cuillerée à café de sugarly : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*Fouetter le skyr avec le sugarlyl et le transvaser dans une grande verrine ou un verre style whisky.*

*Verser les graines de Chia dans la compote, bien mélanger et verser le tout sur le skyr.*

*Mettre au frais minimum 1 heure pour que les graines gonflent.*

*A déguster en mélangeant le tout.*



*Un encas rapide et facile à préparer pour freiner une fringale.*

*J'ai préparé une compote assez fluide pour ne pas jeter des pêches qui ne supportaient pas la chaleur. Cette fluidité permet le gonflement des graines.*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***