

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