

## Recette facile

# MUESLI AUX FRUITS FRAIS

- **Énergie** : 126 kcal
- **Protides** : 5 g
- **Lipides** : 0.7 g
- **Glucides** : 20.4 g



20 minutes

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 20 g de céréales All-Bran
- \* 20 g de céréales Spécial K
- \* 20 g de grains de blé soufflés
- \* 250 g de fraises équeutées
- \* 280 g de yaourt écrémé à la vanille
- \* 80 g de pulpe de fruit de la passion

## USTENSILES

- \* 1 récipient
- \* 1 balance
- \* 2 cuillères à soupe
- \* 1 planche à découper
- \* 1 couteau
- \* 4 bols de service

## ÉTAPES

1

Mélanger les céréales dans un récipient.

2

Couper 6 fraises en deux et réserver-les. Détailler les autres fraises en tranches fines.

3

Répartissez la moitié des céréales dans les bols de service. Ajouter la moitié du yaourt, les tranches de fraises, et la moitié de la pulpe de fruits. Mettre le reste des céréales et du yaourt ; garnir des moitiés de fraises et napper de pulpe de fruits. Servir aussitôt.