

Recette facile

YAOURT REVISITÉ

- **Énergie** : 145 kcal
- **Protides** : 5 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 20 g



10 minutes



0 minutes

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * Yaourt au lait entier (400 g)
- * 1 citron vert
- * 4 biscuits type petits beurre
- * 1 cuillère à soupe de miel
- * ¼ de gousse de vanille

USTENSILES

- * 1 couteau
- * 1 planche à découper
- * 1 presse-agrumes
- * 1 bol
- * 1 fouet
- * 1 cuillère à soupe
- * 4 verrines

ÉTAPES

1 Laver le citron, le presser et le zester. Ouvrir la gousse de vanille et gratter les grains à l'aide d'un couteau. Fouetter le yaourt, y ajouter le miel, la vanille et 1 cuillère à soupe de jus de citron.

2 Disposer du yaourt au citron et au miel dans 4 verrines. Emietter les biscuits et parsemer sur le yaourt, ajouter quelques zestes et servir.