

## Recette facile

# VERRINES DE FROMAGE BLANC NOIX ET AMANDES

- **Énergie** : 180 kcal
- **Protéines** : 12 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 10 g

**isis**  
DIABÈTE

## INGRÉDIENTS

- \* 250 g de fromage blanc nature
- \* 1 c. à soupe d'édulcorant naturel (selon goût)
- \* 20 g de noix concassées
- \* 10 g d'amandes concassées
- \* 1 c. à café de graines de chia

## ÉTAPES

- 1 Dans un bol, mélanger le fromage blanc l'édulcorant.
- 2 Répartir la moitié du fromage blanc dans des verrines.
- 3 Saupoudrer de la moitié des noix, amandes et graines de chia.
- 4 Ajouter le reste du fromage blanc, puis parsemer du reste des noix, amandes et graines de chia.
- 5 Laisser reposer quelques minutes pour que les graines de chia s'hydratent légèrement.
- 6 Servir frais et déguster !