

Recette facile

FROMAGE BLANC AUX NECTARINES ET GRAINES DE CHIA

- **Énergie** : 125 kcal
- **Protéines** : 11 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 9 g (faible charge glycémique)

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 500 g de fromage blanc 0%
- * 2 nectarines bien mûres
- * 2 c. à soupe de graines de chia
- * 1 c. à café d'extrait de vanille
- * Édulcorant naturel (ex : stevia ou érythritol) – optionnel

ÉTAPES

1

Couper les pêches en petits dés.

2

Mélanger le fromage blanc, les graines de chia, la vanille et l'édulcorant.

3

Répartir dans 4 bols, ajouter les dés de pêches sur le dessus.

4

Réfrigérer 30 min avant dégustation.