

Recette facile

COMPOTE POMME-MÛRE SANS SUCRE AJOUTÉ + GRAINES DE CHIA

- **Énergie** : 110 kcal
- **Protéines** : 17 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 15 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 3 pommes
- ✿ 150 g de mûres fraîches
- ✿ 1 c. à café de cannelle
- ✿ 2 c. à soupe de graines de chia

ÉTAPES

- 1 Cuire les pommes coupées en morceaux avec un peu d'eau et la cannelle.
- 2 Ajouter les mûres en fin de cuisson, mixer grossièrement.
- 3 Mélanger avec les graines de chia.