

Recette facile

SKYR AUX FIGUES FRAÎCHES ET GRAINES DE COURGE

- **Énergie** : 120 kcal
- **Protéines** : 11 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 10 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 400 g de skyr nature
- * 4 figues fraîches
- * 20 g de graines de courge

ÉTAPES

- 1 Répartir le skyr dans 4 coupelles.
- 2 Ajouter une figue coupée en quartiers par portion.
- 3 Saupoudrer de graines de courge.