

Recette facile

VERRINES POIRE, SKYR, ET ÉCLATS DE CHOCOLAT NOIR

- **Énergie** : 135 kcal
- **Protéines** : 12 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 14 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 poires bien mûres
- * 400 g de skyr nature
- * 20 g de chocolat noir 70% râpé ou haché
- * Quelques gouttes de jus de citron

ÉTAPES

- 1** Couper les poires en dés et les arroser de citron.
- 2** Monter en verrine : une couche de skyr, une couche de poires, un peu de chocolat.
- 3** Répéter une seconde couche et servir frais.