

l'esprit de service

## Place fruits rouges express

Recette élaborée par notre équipe de diététiciens

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Repos: 2 h



## **INGRÉDIENTS**

- 400g de fruits rouges surgelés (ou frais disposés au moins 4h au congélateur au préalable)
- 240g de Skyr
- 40g de miel
- 20mL de jus de citron



Lipides: Og

## **PRÉPARATION**



- Dans le bol d'un blender, placez les fruits surgelés, le Skyr, le miel et le citron.
- Mixez quelques secondes par à-coups jusqu'à l'obtention d'un mélange glacé et homogène.
- Placez 2h au congélateur avant de pouvoir la déguster.



en calcium, pauvre en matière grasse car il est fabriqué à base de lait écrémé.

Il a un effet satiétogène.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part :

PO Kcal Protéines : 7g Glucides : 16g