



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



CATÉGORIE

Déjeuner

QTÉ DE PERSONNES

1 personne

TEMPS PRÉPARATION

1 minute

TEMPS DE CUISSON

Aucun

TOTAL

1 minute

PARFAIT AU YOGOURT SANS GLUTEN

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

1/2 tasse de petits fruits congelés*

1 cuil à thé de sirop d'érable (facultatif) ou au goût

1/2 tasse de yogourt Activia

1/4 tasse de yogourt grec (pour rajouter de la protéine)

*Bon
Appétit*

MÉTHODE :

Étape 1 : Dégeler vos petits fruits au micro-ondes (30-35 secondes)

Étape 2 : Rajouter le sirop d'érable

Étape 3 : Ajouter les yogourts

*Pendant la saison des petits fruits nous faisons congeler nos petits fruits (voir congélation fraises)

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE