

Recette facile

YAOURT NATURE AVEC DES GRAINES DE CHIA ET DU MIEL

- **Énergie** : 150 kcal
- **Protéines** : 6 g
- **Lipides** : 5 g
- **Glucides** : 20 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 1 yaourt nature
- * 1 cuillère à soupe de graines de chia
- * 1 cuillère à café de miel

USTENSILES

- * Bol
- * Cuillère à soupe et cuillère à café

ÉTAPES

- 1 Mélanger le yaourt avec les graines de chia.
- 2 Ajouter le miel par-dessus.
- 3 Laisser reposer 5 minutes pour que les graines de chia gonflent.