

Yogourt pomme-orange

Ingrédients

Préparation: env. 20 min

Pour 4 personnes

750 g de yogourt à la crème (yogourt grec p. ex.)

½ citron, zestes et jus

3 cs de confiture d'airelles

3-4 pommes acides, Cox Orange p. ex., non pelées, râpées grossièrement

2 oranges en filets

épices à pain d'épices ou cannelle en poudre, selon les goûts



Préparation

1. Mélanger le yogourt, les zestes et le jus de citron ainsi que la confiture.
2. Ajouter les pommes, les oranges et les épices.
3. Disposer dans des coupelles.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 336 calories, 7 g de protéines, 33 g de glucides, 19 g de lipides

