

Fromage blanc et fruits

Ingrédients pour 1 personne

- 100mL de fromage blanc
- 100g de fruits (fruits rouges, pommes, poires...)
- 2 cuillères à café de poudre de lait
- 1 cuillère à café de miel
- 1 poignée d'oléagineux (noix, noisettes, amandes...)



Préparation

- Bien mélanger le fromage blanc, la poudre de lait et le miel puis ajouter les fruits rouges et la poignée d'oléagineux. Mélanger délicatement puis servir.



Ce fromage blanc permet de finir le repas sur une note fraîche et légère. Il amène des protéines avec le fromage blanc et la poudre de lait ainsi que des calories avec le miel, les oléagineux et participe à l'hydratation avec le fromage blanc et les fruits.