

Bowl skyr, granola & fruits rouges



5 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Végétarien

Sans cuisson

Ingrédients

- ✦ **150 g** de skyr ou fromage blanc épais
- ✦ **40 g** de granola
- ✦ **1 poignée** de fruits rouges (frais ou surgelés)
- ✦ **1 c. à café** de miel
- ✦ **10 g** de noix ou amandes concassées
- ✦ Quelques graines de chia (option)

Préparation

- 1** Verse le skyr dans un joli bol.
- 2** Dépose le granola, les fruits rouges et les noix par-dessus.
- 3** Ajoute un filet de miel et les graines de chia si tu en as.
- 4** Déguste tout de suite pour garder le granola croustillant.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le skyr apporte une belle dose de protéines qui cale dès le matin, le granola le plaisir croquant. Un petit-déj express les jours pressés, qui évite la fringale de milieu de matinée. ✦