

Fromage blanc, *compotée & noix*



8 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Végétarien

Rapide

Réconfortant

Ingrédients

- ♦ **150 g** de fromage blanc
- ♦ **1** pomme ou poire
- ♦ **1 c. à café** de cannelle
- ♦ **10 g** de noix
- ♦ **1 c. à café** de miel (option)

Préparation

- 1** Coupe le fruit en dés. Fais-le compoter 4-5 min à la poêle avec la cannelle et un fond d'eau.
- 2** Verse le fromage blanc dans un bol.
- 3** Ajoute la compotée tiède par-dessus.
- 4** Parsmène de noix concassées et d'un filet de miel. Réconfortant à souhait.

POURQUOI ÇA MARCHE

Le fromage blanc apporte les protéines qui rassasient, la compotée maison le plaisir sucré sans sucre ajouté inutile. La collation douce qui calme l'envie de sucre du soir au lieu de la réveiller. ♦