



La Verrine à la lime

Verrine Yogourt à la lime, crumble d'avoine, coulis de framboises et menthe fraîche

Portions : 4

Préparation : 20 min Cuisson : 25 min

Ingrédients

2 petits casseaux de framboises fraîches
610 g (2 ½ tasses) de yogourt nature à 0 %
1 c. à soupe de miel
1 c. à thé d'extrait de vanille
Le zeste de 1 lime
120 g de céréales de type granola
Quelques feuilles de menthe fraîche, ciselées

1. Dans une casserole, à feu doux, cuire les framboises quelques minutes, jusqu'à ce qu'elles soient complètement défaits (comme une confiture). Passer au tamis fin pour retirer les graines. Réfrigérer le coulis.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt, le miel, la vanille et le zeste de citron vert.
3. Dans les verrines, disposer les éléments par étages dans cet ordre : une bonne quantité de mélange de yogourt, un peu de coulis de framboises et du granola. Garnir de menthe et servir.

Valeur nutritive par portion

Glucides : 27 g Protéines : 17 g Lipides : 4,9 g