



Dessert frappé aux fruits rouges

Du Yaourt nature
1 pot/pers.

Des fruits rouges
surgelés
100g/pers.

Le tout passé au
mixeur ou au
blender



Des graines variées
1 c à s/pers.

Du sucre, si
nécessaire
1 c à c/pers.

Variantes

Ajoutez de la menthe
ciselée pour encore plus de
fraicheur !



Sophie Guyot

Diététicienne - Nutritionniste
Praticienne de Psychologie Positive