Bol de yogourt, fraises et noisettes

Un bol frais de yogourt nature, de fraises et de noisettes concassées.

5 min | 2 portions | Facile

Ingrédients

300 g	Yogourt nature
200 g	Fraise
20 g	Noisettes
10 g	Graines de chia
10 g	Miel (facultatif)

Préparation

1. Répartissez le yogourt dans deux bols.
2. Ajoutez les fraises coupées en quartiers.
3. Parsemez de noisettes concassées et de graines de chia.

Conseils

Toastez les noisettes 3 minutes à sec pour révéler leur parfum.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	**226 kcal**
Protéines	**8,2 g**
Glucides	**22,6 g**
dont sucres	**16,4 g**
Lipides	**12,8 g**
dont saturés	**3,8 g**
Fibres	**4,7 g**
Sel	**0,2 g**

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Lait, Fruits à coque

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Yogourt nature : Teneur variable (fraîcheur, maturation, conservation) (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Fraise : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Noisettes : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/bol-de-yogourt-fraises-et-noisettes/