



100 g de flocons d'avoine

2 càc de cacao noir

100 g de café



2 càs rases de graines de chia

50 ml de lait végétal



300 g de fromage blanc

2 càs de sirop d'agave

TIRAMISU LÉGER

RECETTE DU DIMANCHE

- *Mélanger les flocons d'avoine avec le lait végétal et le café.*
- *Ajouter les graines de chia et 1 càs de sirop d'agave.*
- *Fouetter le fromage blanc avec 1 càs de sirop d'agave.*
- *Répartir dans 4 verrines ou 4 verres la préparation avec les flocons d'avoine, ajouter le fromage blanc et saupoudrer de cacao au moment de servir.*
- *Déguster bien frais.*

Cette recette vous a plu ? Retrouvez mes recettes saines et légères dans ma boutique en ligne veroniquemorin-dieteticienne.fr

VÉRONIQUE MORIN
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

