



Parfaits aux fruits et au yogourt

Donne 4 portions

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : aucun

Allergènes courants : blé (granolas), noix et lait

Matériel :

- Couteau
- Cuillère
- Petit bol
- Petits verres transparents
- Planche à découper
- Tasses et cuillères à mesurer



Ingrédients :

750 ml (3 tasses) de petits fruits frais ou décongelés (ou autres fruits)

Bleuets, fraises, framboises ou autres variétés disponibles

Bananes, pêches en conserve, ananas, poires ou autres fruits disponibles

500 ml (2 tasses) de yogourt nature ou à la vanille

250 ml (1 tasse) de granolas, de céréales de grains entiers, de noix ou de graines (facultatif)

Préparation :

1. Mettez 30 ml (2 c. à soupe) de petits fruits dans un petit verre transparent.
2. Ajoutez 30 ml (2 c. à soupe) de yogourt.
3. Continuez d'étager les petits fruits et le yogourt jusqu'à ce que le verre soit rempli.
4. Réfrigérez jusqu'à ce que le parfait soit prêt à servir.
5. Garnissez de 60 ml ($\frac{1}{4}$ de tasse) de granolas, de céréales de grains entiers, de noix ou de graines pour ajouter un élément croquant (au choix).

Traduction d'une recette tirée de Collective Kitchen Cookbook