

Salade de Pêches au Yaourt et Speculoos

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :5 min

Temps de cuisson/repos :10 min

Calories par portion : 166 Kcal

Charge glycémique par portion: 5.911

Les ingrédients

- 4.0 u Pêche
- 4.0 u Yaourt lait entier
- 4.0 u Speculoos

Préparation des fruits

Épluchez les pêches, enlevez le noyau et coupez les médaillons en petits cubes.

Réalisation de la verrine

Dans 4 verrines, répartir : les dés de pêches, les yaourts et émiettez sur le dessus 1 speculoos par verrine.

Mettre au frais avant de servir.

Présentation

Vous pouvez remplacer les speculoos par de la noix de coco râpée.