

Petits bocaux vitaminés aux fruits et au miel



Ingrédients pour 6 bocaux de 150 ml:

5 kiwis
2 oranges sanguines
2 mandarines
3 petits suisses à 20%MG
200g de fromage blanc battu à 20%MG
5 cuillères à soupe de miel d'acacia
2 cuillères à soupe de pistaches

Préparation:

- Peler les kiwis et les détailler en cubes (sucrer légèrement si besoin).
- Peler les oranges et les mandarines à vif afin d'obtenir des suprêmes.
- Dans un bol, mélanger le fromage blanc, les petits suisses et 3 cuillères à soupe de miel.
- Répartir les dés de kiwis dans le fond des bocaux, puis la préparation à base de fromage blanc. Terminer par les suprêmes d'orange sanguine et de mandarine. Verser un peu de miel sur les oranges et quelques pistaches concassées.