

Pot petit déjeuner

Yaourt et compote pomme-coings aux céréales

Informations :

- difficulté : facile
- pour 6 pots petit déjeuner
- préparation d'environ 30 minutes
- cuisson d'environ 30 minutes



Ingédients :

- 6 yaourts blancs nature non sucrés
- Pour la compote pomme/coing :
 - o 6 pommes (variété au choix)
 - o 3 coings
 - o 2 cuillères à soupe de miel liquide
- Mélange de céréales pour petit déjeuner non sucrés

Préparation :

- 1) Commencer par préparer la compote :
 - o Peler et épépiner les pommes et les coings.
 - o Les couper en petits morceaux et les mettre dans une casserole à fond épais sur feu doux et à couvert avec 3 cuillères à soupe d'eau au fond.
 - o Lorsque les fruits commencent à se démeler, ajouter le miel et poursuivre la cuisson à couvert.
 - o En fin de cuisson passer la compote au mixer et faire refroidir à température ambiante.
- 2) Préparer 6 bocaux avec joint étanche. Verser un yaourt au fond de chaque pot, puis ajouter la compote refroidie et finir en parsemant de céréales.
- 3) Bien fermer et mettre au frais.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Les pots se gardent plusieurs jours au frais en étant bien fermés : une astuce petit-déjeuner pour gagner du temps le matin.
- Le miel permet d'ajouter douceur et gourmandise à cette recette, sans user du sucre blanc raffiné.
- Une recette encore meilleure avec des yaourts natures faits maison !