

Bowl crème passion et yoghourt



Temps de préparation :

10 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

10 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 1 personne) :

½ fruit de la passion
(ou cube congelé de fruit de la passion)

1 banane

2 c.c. de graines de lin ou graines de chia

2 c.c. de coco râpée

Env. 100 g de yoghourt nature sans sucre

Noix de pécan ou [granola maison](#)



Pour réaliser la recette :

1. Ecraser la moitié de la banane et mélanger avec le fruit de la passion et le yoghourt nature
2. Hacher les noix de pécan ou un autre fruit à coque
3. Dans un bol, disposer la crème yoghourt-banane-passion au fond et placer les autres ingrédients par-dessus

Coin des astuces

- Pour le fruit de la passion, il suffit de vider la chair dans des cubes à glaçons, laisser prendre au congélateur puis conserver au congélateur dans une boîte hermétique
- Les noix de pécan ou granola peuvent être remplacés par de la purée de noix de cajou, d'amande ou de cacahuètes ou par des amandes comme dans [ce bowl crème banane-yoghourt](#)
- Pour le choix du yoghourt, penser à lire l'étiquette et à privilégier un yoghourt :
 1. Bio, car les animaux sont nourris de façon plus qualitative et donc le yoghourt en est également plus qualitatif
 2. Ne contenant pas d'adjonction de crème