



Compote de prunes, graines de chia et différentes noix

*Moulignée
lisse*

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
2,8	8,5	15,1	165

INGRÉDIENTS : 2 PERSONNES

- 300g de prunes
- 10g de graines de chia
- 20g de mélange noisette, noix, amande (à votre convenance)

MATÉRIEL

Saladier, plat spécial four,
couteau, planche à découper,
mixeur, petit récipient

RECETTE – FACILE 25 MIN

- Préchauffer le four à 180°C
- Dénoyer et couper les prunes. Les disposer dans un plat allant au four.
- Saupoudrer de graines de chia et du mélange de noix
- Enfourner pendant 15 minutes
- Sortir le plat du four puis le laisser refroidir
- Mixer le tout
- Verser la compote dans des petits récipients
- Et déguster