

verre de mangue

Les ingrédients pour 4 personnes :

- 6 cuillère à soupe de flocon d'avoine
- 2 mangues
- 8 cuillère à soupe de yaourt maigre
- 4 cuillère à soupe de granola
- 1 sachet de sucre vanillé ou extrait de vanille

Préparation :

1. Faire griller les flocon d'avoine.
2. peler la mangue. coupez-les en morceaux.
3. chauffer la moitié de la mangue. mélanger celui-ci dès qu'il est tiède.
4. Pour en faire une compote mettre le sucre vanille
5. prendre un verre par personne.
6. mettre d'abord les flocons d'avoine dans le verre. puis la compote de mangue. puis le yaourt. puis les morceaux de mangue. terminer par le granola.

