

# YOGOURT GARNI DE PURÉE À LA PÊCHE ET À LA MANGUE

## INGRÉDIENTS

- 1 lb (454 g) de pêche/mangue (ou d'un autre fruit de votre choix) en morceaux congelés
- 2 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de jus de mangue ou de pêche
- ¾ tasse de yogourt grec fait de lait entier

## PRÉPARATION

1. Mettre les fruits, le miel et le jus dans la jarre du mélangeur et mixer environ 30 secondes ou jusqu'à l'obtention d'une purée lisse. Si la purée est trop épaisse, ajouter un peu de jus; si trop liquide, ajouter quelques morceaux de fruit.
2. Servir le yogourt grec dans un bol et garnir de purée de fruit. Le reste de purée se conserve dans un contenant hermétique au réfrigérateur pendant au plus 3 jours.

Adaptation de la recette du site [www.elderguru.com](http://www.elderguru.com)

**[solutionentete.org](http://solutionentete.org)**

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.