

# metro



## Parfait au yogourt, fruits et céréales

Évaluer cette recette  5 Votes

1	0:10	0:15	0:25
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

### Ingrédients

**125 ml (1/2 tasse)** Fruits au choix (fraises, framboises, bleuets)

**250 ml (1 tasse)** Yogourt nature ou aux fruits  
Vous pourriez aimer: 

**15 ml (1 c. à soupe)** Miel  
Vous pourriez aimer: 

**125 ml (1/2 tasse)** Céréales au choix  
Vous pourriez aimer: 

### Préparation

Équeuter les fruits si nécessaire.

Dans une coupe à Sunday ou un verre transparent, placer le tiers du yogourt.

Mettre sur le yogourt la moitié des fruits, le miel et remettre un tiers de yogourt.

Ajouter les céréales de votre choix et mettre le reste du yogourt.

Terminer le tout avec les fruits restants.

Source : Metro

### Mentions légales

**Metro Richelieu inc.**, ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.