

# PARFAIT aux framboises

1 portion • PRÉPARATION : 5 minutes

## INGRÉDIENTS

130 g (½ tasse) de yogourt grec nature

30 g (¼ tasse) de granola

30 g (¼ tasse) de framboises fraîches

1 c. à café de sirop d'érable

1 c. à soupe de graines de chanvre  
ou de chia

## PRÉPARATION

Dans une coupe à dessert, déposer par couches successives le yogourt, le granola et les framboises.

Verser le sirop d'érable et saupoudrer de graines de chanvre.

## VARIANTES

- Remplacez les framboises par d'autres petits fruits, comme des bleuets, des mûres ou des fraises.
- Utilisez le granola santé (p. 78) ou d'autres céréales.

## INFO SANTÉ

Riches en acides gras oméga-3, en protéines et en fibres, les graines de chanvre aident à limiter les bouffées de chaleur, à contrôler l'appétit et à fournir de l'énergie.



### Valeur nutritive par portion

#### Teneur

Calories 280

Lipides 9 g

Sodium 163 mg

Glucides 40 g

Fibres 10 g

Protéines 12 g

