

Dessert au Skyr et compotée

Pour 1 portion



Bénéfaits

Anti-inflammatoire, énergisant doux, facile à digérer, évite les ballonnements, apaise les nausées.

Préparation

Cuire la compotée :

- Éplucher et couper la pomme en petits morceaux.
- Mettre dans une casserole avec la carotte râpée, l'eau et la cannelle.
- Faire mijoter à feu doux pendant 10 minutes jusqu'à ce que tout soit bien tendre.

Assemblage :

- Laisser refroidir légèrement.
- déposer la compotée, puis un peu de mélange miel et amandes, puis le Skyr et décorer avec le reste d'amandes.

Ingrédients



1 pot de Skyr de brebis



1/2 carotte râpée



1 pomme



1/2 verre d'eau



1 pincée de
cannelle



1 C à C de miel



1 C à S d'amandes
effilées