

Bol de yogourt Dalgona à l'érable



Découvrez notre délicieuse recette de bol de yogourt Dalgona à l'érable, une fusion gourmande entre le café Dalgona et le yaourt onctueux au sirop d'érable. Une combinaison sucrée et mousseuse à savourer à tout moment de la journée.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 360

Lipides 9

Glucides 23

Fibres 4

Protéines 15

Sodium 40

Ingrédients

Café Dalgona

- 15 ml (1 c. à soupe) de café instantané
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau bouillante
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Yogourt

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0 ou 2% m.g.
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 2.5 ml (½ c. à thé) d'essence vanille

Garniture

- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 15 ml (1 c. à soupe) de moitiés de pacanes
- 2 carrés de chocolat noir aux noisettes

Note : Pour la diète faible en FODMAP, prendre le yogourt grec nature sans lactose

Préparation

1. Mélanger le café instantané, l'eau bouillante et le sirop d'érable à l'aide d'une mixette durant 5 minutes ou jusqu'à ce que ça forme une mousse lisse.
2. Dans un autre bol, mélanger le yogourt grec nature, le sirop d'érable, l'essence de vanille et la cannelle.
3. Verser la mousse de café sur votre bol de yogourt.
4. Garnir le bol des graines de chia, des pacanes et des carrés de chocolat noir.

Notes



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine