

MAYBE
LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

Séré Coco-Chia à la Mangue

Sans sucre ajouté



HÔPITAL
INTERCANTONAL
DE LA BROYE

Séré coco-chia à la mangue

4 portions



Ingrédients

250 g de séré mi-gras
4 c.s. de lait de coco
3 c.s. de lait
2 c.s. graines de chia
1 mangue

Préparation

Mélanger le séré, les graines de chia, le lait et le lait de coco.

Couper en petit dès la mangue.

Dans une casserole, cuire à feu doux la mangue avec 3 c.s. d'eau pendant environ 15 à 20 min.

Dresser dans un petit bocal ou une verrine par couche de séré et de mangue.

Suggestion: utiliser une mangue fraîche bien mûre sans cuire le fruit.

MAYBE
LESS SUGAR
DOUX MAI MOINS SUCRÉ

