



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Verrines pomme kiwi

Temps de préparation : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 kiwis*
- 2 pommes*
- ½ citron*
- 1 càc d'édulcorant en poudre*
- 20 g de noix de coco rapée*

Préparation de la recette :

Peler les kiwis et les pommes. Les tailler en très petits dés.

Presser le demi-citron. Dans un saladier, verser les fruits coupés.

Les citronner. Ajouter l'édulcorant puis mélanger.

Répartir la salade de fruits dans 4 grandes verrines.

Saupoudrer pour finir d'un peu de noix de coco râpée. C'est prêt !