



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

## . Frusi au muesli .



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs

### *Ingrédients :*

- 1 c.à.c de miel
  - 1 yaourt nature 0%
  - 15 prunes de toutes sortes
  - 2 poignées de Muesli
- 
- Couper les prunes en deux, retirer le noyau, mixer en conservant la peau
  - Placer le coulis dans un verre, au congélateur 15 minutes
  - Une fois le coulis durci, déverser le yaourt nature sur le coulis
  - Parsemer de muesli et d'une touche de miel. Replacer au congélateur pour 10 - 15 minutes
  - Déguster très frais, il est agréable aussi de déguster ce dessert glacé