

Parfait au yogourt et aux petits fruits



Rendement : 6 portions



Préparation : 5 minutes



Cuisson : aucune

650 g (1 contenant) de **yogourt Dairyland Vanille Classique - crème de vanille**

250 ml (1 tasse) de granola

500 ml (2 tasses) de petits fruits au choix

125 ml (1/2 tasse) de compote de fruits du commerce*

Garnitures

45 ml (3 c. à soupe) de vermicelles arc-en-ciel

Pépites miniatures de chocolat mi sucré, au goût

Noix hachées, au goût

Noix de coco râpée non sucrée, au goût

Céréales soufflées, au goût

Sur la table, déposer 4 bols contenant les 4 premiers ingrédients. Prévoir 4 cuillères de service.

Poser aussi sur la table 6 verres à parfait et laisser les tout-petits procéder au montage de leur parfait en suivant leur imagination.

Une fois l'assemblage terminé, c'est avec les garnitures qu'ils mettront la touche finale à leur création!

À VOTRE SANTÉ !

Le yogourt, aliment santé par excellence, faible en gras et source importante d'acides aminés et de minéraux est enrichi ici par l'apport vitaminique des petits fruits et la teneur élevée en fibres des céréales soufflées.

COMMENTAIRE GOURMAND

* Pour confectionner une délicieuse compote maison : Dans une casserole, combiner 750 ml (3 tasses) de petits fruits avec 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable. À feu moyen élevé, porter à ébullition. Baisser le feu et mijoter environ 12 minutes. Retirer du feu, ajouter 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille et laisser tiédir à température ambiante avant de servir.

Alimentée par **Saputo**