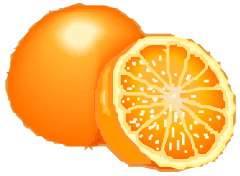


Tutti-frutti au yogourt



10 minis "Shredded wheat" non-sucrés

1/2 pomme en dés

1/2 orange en dés

10 raisins coupés en 2

1/4 tasse yogourt nature

1 c. à table d'arachides

1 c. à table d'amandes

2 c. à table de raisins secs



Mélanger tous les ingrédients dans un bol à déjeuner et servir.

Varié et ajouter les fruits selon les saisons.

Le yogourt sert à mouiller les ingrédients. On peut en rajouter selon le besoin.