

# Les recettes

## Pommes Cannelle

- Compote de pommes
- 1 yogourt vanille
- Cannelle
- 2 cuillères\* à soupe F1 vanille

## Sauce Diplomate + légumes

- Blanc battu
- Séré maigre
- Paprika
- Ail
- Ciboulette
- Persil
- Raifort
- 2 cuillères\* à soupe F1 vanille



## Chocolat - noix de coco

- 1 yogourt liquide noix de coco
- Lait écrémé
- 1 banane
- 2 cuillères\* à soupe F1 chocolat



## Chocolat caramel

- 1 cuillère\* à café de nescafé
- Eau
- 1 yogourt caramel
- 1 banane
- 2 cuillères\* à soupe F1 chocolat

## Moka

- 1 cuillère\* à café de nescafé
- 1 cuillère\* à soupe F1 vanille
- 1 cuillère\* à soupe F1 chocolat

## Fraise N° 1

- Jus d'orange
- 1 yogourt bircher
- 1 banane
- 2 cuillères\* à soupe F1 fraise

## Fraise N° 2

- Jus orange-mangue
- 1 yogourt abricot
- Compote d'abricot
- 2 cuillères\* à soupe F1 fraise



## Fruits tropicaux

- Jus d'orange – carottes
- 1 yogourt aux quatre fruits
- 1 banane
- 2 cuillères\* à soupe F1 fruits tropicaux



Vous aussi, vous pouvez imaginer d'autres recettes.

**Evitez de bouillir.**

\* cuillère légèrement bombée

## **Formalife.com**

Marie-Thérèse Gorsatt  
Rue Ste-Marguerite 9B  
1950 SION  
Suisse

[mtgorsatt@formalife.com](mailto:mtgorsatt@formalife.com)

Visitez le site [www.formalife.com](http://www.formalife.com) !

Pour tous renseignements complémentaires, contactez-nous.