

Ingédients

- 2 cuillères à soupe de crème fraîche (minimum 30% de matières grasses)
- 1 glaçon
- Un pot à confitur



Préparation

- Mettre la crème et le glaçon dans le pot de confiture.
- Bien fermer le pot et secouer fort pendant environ 15 minutes. (Idéalement, le faire en équipe pour se relayer).
- Dès que 2 phases commencent à se créer, verser le liquide (le babeurre) dans un récipient pour le retirer. Si besoin, reprendre le brassage et retirer une seconde fois le babeurre.
- Le placer au frais

A tartiner sur du pain pour un petit-déjeuner sain et savoureux



Petit déjeuner