

# Homemade fruit yogurt

(total of carbs ~ 12g)



Greek plain yogurt  
( $\frac{1}{2}$  cup / 125ml = ~5g)

Frozen raspberry  
( $\frac{1}{4}$  tasse / 60ml = ~2g)

Maple syrup  
(1 teaspoon / 5ml = ~5g)



FONDATION  
RESSOURCES  
POUR LES  
ENFANTS  
DIABÉTIQUES