COUPE MERINGUÉE DE CERISES

Dimanche 21 Avril 2019

Un dessert tout simple et rapide à préparer

Coupe meringuée de cerises pour 1personne et 2 pp-3 spl par part

-10g de meringues (2 petites)

-100 g de skyr 0% *

-1 cuillerée à confiture de cerises

-50 g de cerises surgelées*

-1c à c de sucralose

Dans un verre, émietter les meringues et les mettre au fond.

Rajouter les cerises surgelées dessus sauf une à garder pour la décoration

Fouetter le skyr avec le sucralose et la confiture et verser sur les cerises

Décorer de la cerise restante

A mettre au frais

Quand les grosses cerises noires seront en vente, remplacer les cerises surgelées par elles en les dénoyautant

Dites-vous que pendant que vos convives se régaleront de gâteaux, vous vous régalerez de cette coupe et pas d’explosion de pp ou sp

Ce qui est important c’est de pouvoir accompagner ses convives d’un dessert et de ne pas se sentir exclu

Pour le repas du soir : salade macédoine thon + 1c à c d’huile (5pp-1spl) -coupe meringuée de cerises (2pp-3spl). Total: 7pp-4spl

Très bon dimanche de Pâques

Lilou 3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés