

MOUSSE DE POMME A LA CANNELLE

Dimanche 21 Janvier 2018

Pour accompagner un petit déjeuner sucré

Mousse de pomme à la cannelle : 0pp- 0 sp

-1 belle pomme*

-30 ml de yaourt 0 % *

-1 feuille et $\frac{1}{2}$ de gélatine

-2 cuillérées à café de sucralose

-1/2 petite cuillérée à café de cannelle

Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Peler la pomme, la couper en morceaux et la cuire à petit feu avec 1 c à s d'eau

L'écraser en compote

Rajouter la gélatine essorée et la dissoudre dans la compote chaude en fouettant bien

Dans le bol du mixeur mettre la compote gélatine, le yaourt, le sucralose et la cannelle et mixer finement

Mettre au frais minimum 2 heures

A tartiner sur le pain ou autres (crumpets, crêpes)



Une sorte de confiture

Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0pp- 0 sp) – 2 crumpets (4pp- 4 sp) -mousse de pomme à la cannelle (0pp- 0 sp). Total : 4pp- 4 sp

De la marge pour le restant de la journée

Très bon dimanche à toutes et tous bien que le temps soit plus que maussade chez moi

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés