

GELÉE 4 FRUITS

Dimanche 03 Mai 2020

Aucune culpabilité !

Gelée 4 fruits : 0 sp vert bleu violet ☐☐☐

*-150 g de kiwi **

-150 g de banane

*-150 g de poire **

*-50 g de kumquats épépinés**

-2 cuillères à café de sugarly (sucralose)

-2 g d'agar agar

Couper tous les fruits pelés et épépinés en morceaux et les cuire à feu doux avec 2 c à s d'eau pendant 15 minutes pour les compoter

Puis augmenter le feu et rajouter l'agar agar en le mélangeant bien

Poursuivre la cuisson 2 minutes

Mixer le tout en rajoutant le sugarly et remplir de petits pots avec la compote obtenue qui va rapidement se figer en une sorte de gelée

A garder au frais



Cette gelée est plus compacte que de la confiture ou une préparation à base de gélatine mais elle est très rassasiante avec 0 sp

Pour le repas de midi : asperges sauce maltaise allégée (4sp

vert □ -3spl bleu□ -3spv violet□ -recette du 22 05 2019) -
lotte sur lit de poireaux et sarrasin (5sp vert □ -4spl bleu□
-1spv violet□ -recette du 18 01 2019) -1 faisselle 0% (1sp
vert □ 1 sp bleu- □ -0spv violet□) -gelée 4 fruits (0sp vert
bleu violet □□□). Total : 10sp vert □ -8spl bleu□ -4spv
violet□

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés