

# COUPES MERINGUÉES PÊCHE ABRICOT

Dimanche 25 Juillet 2021

*C'est la pleine saison : pêches, abricots ...*

**Coupes meringuées pêche abricot pour 2 personnes et 3 sp vert  
bleu violet□□□ par part**

*-20 g de meringues (4 petites)*

*-200 g de fromage blanc 0% \**

*-1 pêche pelée \**

*-2 gros abricots\**

*-2 cuillerées à café de confiture de d'abricot*

*-2 cuillerées à café de sugarly (sucralose)*

*Dans deux grandes verrines, émietter les meringues, deux par verre.*

*Rajouter les fruits dénoyautés et coupés en dés*

*Fouetter le fromage blanc avec le sucralose et rajouter la confiture.*

*Verser sur les fruits et décorer avec des feuilles de menthe.*

*Mettre au frais.*



*C'est un dessert simplissime mais bien agréable par fortes chaleurs.*

*En dehors de la saison, vous pouvez utiliser des fruits surgelés ou en conserve sans sucre rajouté.*

*J'ai préparé ce dessert avec du fromage blanc et non du skyr ou des petits suisses, le fromage blanc étant plus fluide et plus léger.*

*Pour le repas : verrine poivrons radis noir (4 sp vert bleu violet -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 27 07 2017) - brochette de poulet au bacon et aux courgettes (filet) (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de couscous complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -coupe meringuée pêche abricot (3 sp vert bleu violet ). Total : 15 sp vert -10 spl bleu -6 spv violet*

*Excellent dimanche à toutes et tous*

*Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr*

*Tous droits réservés*