

CAFÉ LIÉGEOIS

Dimanche 29 Août 2021

Une gourmandise d'été avec seulement quatre ingrédients :

**Café liégeois pour 2 personnes et 6 sp vert bleu violet ☐☐☐
par part**

-200 ml de café noir très froid

-2 boules de glace vanille

-40 g de chantilly allégée en bombe

-2 cuillerée à café de sugarly (sucralose)

Préparer un café assez corsé et le mettre au frais assez tôt pour qu'il soit bien froid. Le sucrer.

Le verser dans deux grands verres et rajouter dans chacun une boule de glace vanille.

Recouvrir de chantilly et déguster.



Logiquement il y a aussi de la glace au café mais avec ce rajout, je fais exploser les sp alors juste une boule, c'est suffisant !

Pour le repas : salade concombre tomate + 2 c à c de vinaigrette allégée Puget (1 sp vert bleu violet□□□) -gambas à la plancha (1 sp vert □-0 spl bleu□-0 spv violet□) -120 g de quinoa aux petits légumes (4 sp vert □ -4 sp bleu□-0 spv violet□) -café liégeois (6 sp vert bleu violet□□□). Total : 12 sp vert□ – 11 spl bleu□-7 spv violet□

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés