

MOUSSE POMME BANANE AU ROOIBOS VANILLE

Dimanche 03 Avril 2022

Qu'importe la quantité sur un cracker, c'est zéro !

*Mousse pomme banane au rooibos vanille : 2 pots et 0 sp vert
bleu violet□□□ – 0 psp□*

-200 g de pommes pelées : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 bananes épluchées 180 g * : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

*- 75 g d'erythritol 0 sucre en poudre : 0 sp vert bleu
violet□□□ – 0 psp□*

*-2 sachets de rooibos vanille : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0
psp□*

-2 g d'agar agar

-400 ml d'eau

*Chauffer l'eau et faire infuser les sachets de rooibos
vanille.*

*Couper les pommes et les bananes en tranches et les mettre
dans une casserole avec les 400 ml de rooibos vanille et
l'érythritol. Porter à frémissement et laisser mijoter à petit
feu et à couvert 20 minutes.*

*Augmenter le feu pour amener la préparation à ébullition et
rajouter l'agar agar. Bien mélanger et poursuivre la cuisson 2
minutes.*

*Verser le tout dans le bol du mixer et mixer pour obtenir une
crème fluide.*

Remplir deux pots à confiture et laisser tiédir tout en remuant de temps en temps à l'aide d'une cuillère puis fermer les pots et les placer au frais minimum 4 heures pour que la mousse prenne.



Si vous préférez une gelée au lieu d'une mousse, mettre 3 g d'agar agar ou mettre moins de liquide : 250 ml de rooibos vanille (1 sachet) et 2 g d'agar agar.

Comme j'ai une machine « Spécial T », je prépare mon rooibos à partir de capsules « rooibos à la vanille » mais vous pouvez faire cette recette avec des sachets de thé ou de rooibos et 400 ml d'eau et rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille.

A conserver au frais et je m'en sers comme confiture.

Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0 sp vert bleu violet ☐☐☐ – 0 psp☐) – 3 wasas légers (3 sp vert bleu

violet□□□ - 3 psp□) -1 œuf (2 sp vert □ - 0 spl bleu □ - 0 spv violet□ - 0 psp□) - 1 yaourt 0% (2 sp vert □ - 0 spl bleu□ - 0 spv violet□ - 0 psp□) -une coupelle de mousse pomme banane au rooibos vanille (0 sp vert bleu violet □□□ - 0 psp□). Total : 7 sp vert □ - 3 spl bleu□- 3 spv violet□ - 3 psp□

Le comptage de vos perso points psp□ toujours fonction de vos choix.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés