CRÈME GLACÉE EXOTIQUE

Dimanche 27 novembre 2022

Fruits frais, fruit surgelé …

Crème glacée exotique pour 2 personnes et 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□ par part

-2 petits suisses 0% : 1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□

*-1 kiwi *: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-75 g d'ananas frais: 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-75 g de mangue surgelée:0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

-2 cuillerées à café de sucre coco : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□

Peler le kiwi et le couper en petits dés comme l'ananas.

Mettre dans le bol du mixeur les petits suisses, les dés de kiwi, d'ananas et les morceaux surgelés de mangue.

Mixer jusqu'à l'obtention d'une crème lisse.

Verser dans 2 grandes verrines et saupoudrer de sucre coco.

Garder au frais.

Recette toute simple et si vous voulez que ce soit encore plus glacé, prenez de l'ananas surgelé.

Une façon gourmande de finir les sachets de fruits surgelés et les fruits frais.

Pour le repas : champignons à la grecque (1 sp vert bleu violet – 1 psp – recette du 17 02 2020) – poulet aux épices et aux deux choux (5 sp vert – 3 spl bleu – 1 spv violet – 3 psp – recette du 10 02 2018) – crème glacée exotique (2 sp vert bleu violet – 2 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 4 spv violet – 6 psp

Pas de recalcul pour cette recette en perso points psp

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés