

# 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 sp 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***