

SORBET BANANE ABRICOT

Dimanche 24 juillet 2022

Le plaisir du dessert glacé sans le sucre :

Sorbet banane abricot pour 2 personnes et 0 sp vert bleu violet – 0 psp par part

-1 banane: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-2 abricots: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 cuillerée à soupe de fromage blanc 0%: 0 sp vert bleu violet – 0 psp*

-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose): 0 sp vert bleu violet – 0 psp

Couper les abricots dénoyautés en petits dés.

Éplucher la banane et la couper en rondelles.

Mettre le tout dans le congélateur le temps qu'ils durcissent.

Les mettre alors dans un blender avec le fromage blanc et le sugarly et mixer rapidement pour obtenir une consistance de sorbet.

Remplir deux verrines et servir immédiatement.



Une recette rapide et très simple qui permet de se faire plaisir sans ajout de sucre blanc et avec beaucoup moins de calories.

Pour le repas : carpaccio d'artichauts au citron et au parmesan (3 sp vert ☐ – 2 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ – recette du 07 08 2019) – bar au four (6 sp vert ☐ – 4 spl bleu☐ – 2 spv violet☐ – 2 psp☐ – recette du 16 10 2019) – sorbet banane abricot (0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐). Total : 9 sp vert ☐ – 6 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐

Peu de sp☐☐☐ et de psp☐ ce qui vous permet d'accompagner votre sorbet d'un ou deux biscuits secs.

Pas besoin, pour recalculer ma recette, de tenir compte de vos choix alimentaires.

Très bon dimanche.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés.