

# CRÈME GLACÉE AU YAOURT ET AUX FRUITS

Dimanche 05 Juin 2022

*Tout simple mais bien frais surtout par fortes chaleurs :*

**Crème glacée au yaourt et aux fruits pour 2 personnes et 1 sp vert ☐ – 0 spl bleu ☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐ par part**

*-1 yaourt 0% \* : 2 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

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

*-1 kiwi gold \* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-100 g d'ananas surgelé en cubes\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-1 cuillerée à soupe d'erythritol en poudre : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*Peler le kiwi et le couper en dés.*

*Éplucher la banane et la couper en rondelles.*

*Mettre dans le blender le yaourt, les dés de kiwi, les rondelles de banane et les dés surgelés d'ananas.*

*Mixer rapidement et rajouter de l'erythritol si ce n'est pas assez sucré.*

*Servir immédiatement.*



*C'est un dessert très léger, très onctueux qui clôt bien un repas.*

*Le quota de fruits est apparemment suffisant pour la journée.*

*Pour le repas : concombre à la crème allégée (1 sp vert bleu violet - 1 psp) – poulet à l'italienne (7 sp vert - 5 spl bleu - 2 spv violet - 2 psp - recette du 16 07 2018) – crème glacée au yaourt et aux fruits (1 sp vert - 0 spl bleu - 0 spv violet - 0 psp). Total : 9 sp vert - 6 spl bleu - 3 spv violet - 3 psp*

*N'oubliez pas de tenir compte de vos choix pour calculer vos propres perso points psp*

*Très bon dimanche.*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***