

GELÉE D'ABRICOTS AUX AMANDES

Dimanche 24 Mai 2020

Des abricots très peu sucrés et les voilà en une sorte de confiture light :

Gelée d'abricots aux amandes : 12 parts et 0 sp vert bleu violet ☐☐☐ par part

*-600 g d'abricots dénoyautés **

-30 g d'amandes effilées

-2 cuillérées à café de sugarly (sucralose)

-2 g d'agar agar

Couper les abricots en morceaux et les compoter avec un fond d'eau dans une casserole à fond épais si possible pendant 20 minutes à petit feu et à couvert. Remuer de temps en temps.

2 minutes avant la fin de la cuisson, rajouter l'agar agar et bien mélanger pendant ces 2 minutes, cuisson à frémissement.

Stopper la cuisson, rajouter les amandes effilées et le sucralose. Bien mélanger.

Verser dans des pots et laisser prendre en gelée

À garder au frais



30 g d'amandes effilées sont largement suffisant pour les retrouver sur les tartines ou les crêpes

A servir aussi à 16h à la pause gouter ou en en-cas

Pour le petit déjeuner : thé noir sans sucre (0sp) -2 crêpes de froment (4sp vert bleu violet ☐☐☐) -2 petits suisses 0% (1 sp vert ☐ -1sp bleu☐ -0spv violet☐) -1 part de gelée

*d'abricots aux amandes (0sp vert bleu violet ☐☐☐). Total : 5sp
vert ☐-5sp bleu☐ -4spv violet☐*

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés