

COUPES MERINGUÉES PÊCHE ABRICOT

Dimanche 25 Juillet 2021

C'est la pleine saison : pêches, abricots ...

**Coupes meringuées pêche abricot pour 2 personnes et 3 sp vert
bleu violet□□□ par part**

-20 g de meringues (4 petites)

*-200 g de fromage blanc 0% **

*-1 pêche pelée **

*-2 gros abricots**

-2 cuillérées à café de confiture de d'abricot

-2 cuillérées à café de sugarly (sucralose)

Dans deux grandes verrines, émietter les meringues, deux par verre.

Rajouter les fruits dénoyautés et coupés en dés

Fouetter le fromage blanc avec le sucralose et rajouter la confiture.

Verser sur les fruits et décorer avec des feuilles de menthe.

Mettre au frais.



C'est un dessert simplissime mais bien agréable par fortes chaleurs.

En dehors de la saison, vous pouvez utiliser des fruits surgelés ou en conserve sans sucre rajouté.

J'ai préparé ce dessert avec du fromage blanc et non du skyr ou des petits suisses, le fromage blanc étant plus fluide et plus léger.

Pour le repas : verrine poivrons radis noir (4 sp vert bleu violet -2 spl bleu -2 spv violet -recette du 27 07 2017) - brochette de poulet au bacon et aux courgettes (filet) (4 sp vert -1 spl bleu -1 spv violet) -120 g de couscous complet cuit (4 sp vert -4 sp bleu -0 spv violet) -coupe meringuée pêche abricot (3 sp vert bleu violet). Total : 15 sp vert -10 spl bleu -6 spv violet

Excellent dimanche à toutes et tous

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés