

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