

CRÈME GLACÉE AUX GRIOTTES

Dimanche 15 Mai 2022

Il est temps de faire de la place dans le congélateur pour de vraies glaces pour les enfants mais pour moi :

Crème glacée aux griottes pour 1 personne et 1 sp vert ☐ – 1 sp bleu☐ – 0 sp violet☐ – 0 psp☐

-100 g de yaourt grec 0% : 1 sp vert ☐ – 1 sp bleu☐ – 0 sp violet☐ – 0 psp☐

-100 g de griottes dénoyautées surgelées non sucrées : 0 sp vert ☐☐☐ – 0 psp☐*

-1 cuillerée à soupe d'érythritol : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐

-2 feuilles de menthe

Prélever 20 g de cerises et les décongeler.

Mixer rapidement ensemble le yaourt grec ,80 g de griottes surgelées et l'érythritol.

Transvaser la crème glacée obtenue dans une grande verrine ou un joli verre.

Rajouter dessus les cerises décongelées et décorer avec la menthe.

À déguster sans plus attendre.



C'est un dessert express et léger pour journées chaudes.

L'érythritol qui ne contient ni calorie ni sucre se trouve dans les magasins bio. Il a un indice glycémique à 0.

L'indice glycémique de cette recette est bas.

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise allégée + 30 g de fromage blanc 0% (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 aux griottes (1 sp vert □ – 1 sp bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□). Total : 9 sp vert □ – 7 spl bleu□ – 3 spv violet□ – 3 psp□

Fonction de vos choix, recalculez bien vos propres perso points psp□ en relation avec la recette.

Très bon dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés