

FRAISES EN GELÉE

Dimanche 24 Septembre 2017

Des fraises jusqu'à mi-octobre pour se régaler à zéro point



Fraises en gelée pour 1 personne et 0pp- 0 sp par part

- 100 g de fraises*
- 1 sachet de thé fruité
- 1 feuille et $\frac{1}{2}$ de gélatine
- 2 feuilles de menthe
- extrait de vanille
- sucralose

Préparer le thé avec 250 ml d'eau chaude, le sucrer avec 2 sticks de 1 g de sucralose .Rajouter quelques gouttes d'extrait de vanille

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes puis les essorer et les dissoudre dans le thé chaud, hors du feu

Mettre les fraises lavées, équeutées dans un grand verre et verser le thé

Décorer de 2 feuilles de menthe et mettre au frais minimum 2 heures

Ce dessert peut aussi se faire avec 1 g d'agar agar à cuire 2 minutes dans le thé

Pour le repas : radis + 100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp)
-gambas flambées sur lit de riz et petits pois (6pp- 5 sp)

-recette du 25 12 2016)-fraises en gelée (0pp- 0 sp) .Total :
7pp- 6sp

Un repas léger qui permet de rajouter une petite douceur selon
vos envies

Passez un très bon dimanche et prenez soin de vous

Lilou3158 (blog cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés