

# FRAISES MERINGUÉES

Dimanche 28 Avril  
2019

Repas de Pâques du 21 avril

**Fraises meringuées pour 1 personne et 3 sp vert-2spl bleu-2 spv violet par part**

-100 g de fraises + 1 une pour la décoration\*

-100 g de skyr 0% \*

-10 g de meringues (2 petites)

-1  $\frac{1}{2}$  feuille de gélatine

-2 cuillerées à soupe de sirop de fraises sans sucre

-1 petite cuillerée à café de sucralose

Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide minimum 10 minutes

Dans le bol du mixeur, mettre les fraises équeutées, le skyr, les meringues, le sucralose

Rajouter la gélatine essorée et délayée dans le sirop de fraises chaud

Mixer finement et verser dans un grand verre

Placer minimum 2 heures au frais

Servir avec une fraise sur le bord du verre en décoration



C'est mon dessert de Pâques pendant que ma famille dévorait un gâteau meringué crème pralinée dont je n'essaie même pas de calculer les pp

ou sp

Pour le repas : asperges + 10 g de mayonnaise légère +  
30 g de skyr 0% (1pp-1spl) -120 g de gigot (7pp-7 sp) -120 g  
de flageolets (2pp-0spl)  
-fraises meringuées (2pp-2spl). Total : 12pp-10 spl

Très belle journée à toutes et tous

**Lilou 3158 :**

**blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits  
réservés**