

GRATIN DE SKYR A LA BANANE

Dimanche 10 Mars
2019

Un petit dessert même pour les diabétiques sans prétention

**Gratin de skyr à
la banane pour 2 personnes et 3pp-2spl par part**

- 200 g de skyr 0%
- 1 gros œuf bio ou 2 petits *
- 2 petites bananes*
- 25 g de sucralose
- 5 g de beurre à 41 %
- 10 g de sucre en poudre
- 1 cuillerée de maïzena
- 25 ml de lait écrémé
- quelques gouttes d'extrait de vanille

Préchauffer le four 210 ° (th 7)

Beurrer 2 ramequins

Couper les bananes en rondelles et les mettre dans les ramequins



Fouettez le sucralose avec l'œuf. Délayer la maïzena dans le lait et la rajouter tout en continuant à fouetter

Puis rajoutez le skyr avec l'extrait de vanille. Bien mélanger

Verser dans les ramequins et enfourner 15 minutes



Puis saupoudrer les ramequins de sucre et mettre 3 minutes sous le grill

Servir chaud, tiède ou froid mais c'est meilleur chaud ou tiède



Même recette avec du fromage blanc 0 % et compter 3pp-3spl

Je mets un peu de maïzena car en cuisant les fromages blancs à 0 % ont tendance à rendre de l'eau

Pour le repas du soir : salade chou blanc carotte citron (0pp-0sp) - pomme de terre farcie au saumon (5pp-5sp-3spl-recette du 26 08 2017) - gratin de skyr à la banane (3pp-2spl). Total: 8pp-5spl

Excellent dimanche à vous toutes et tous

**Lilou 3158 : blog cuisine contrôlée by
lilou light.fr**

**Tous droits
réservés**