

MINI PAVLOVA AUX FRAISES

Dimanche 29 Juillet 2018

Un dessert peu cher payé !

Mini pavlova aux fraises : 4 parts et 0pp-0 sp par part

-2 blancs d'œufs moyens*

-40 g de sucralose

-2 petits suisses 0 %*

-15 g de confiture de fraises Gerblé

-fraises

Préchauffer le four 90 ° (th 3)

Monter en neige ferme les blancs d'œufs tout en rajoutant le sucralose

Mettre dans une poche à douille

Sur une plaque, déposer une feuille de papier cuisson et former 4 meringues rondes légèrement creuses au centre

Enfourner 1 h 30

Décoller les meringues avec précaution et les laisser refroidir

Fouetter les petits suisses avec la confiture et garnir le centre des meringues

Déposer les fraises équeutées et couper en 2

Saupoudrer d'un nuage de sucralose



Les meringues sont un peu plus fragiles que les meringues classiques et surtout ne les garnissez qu'au dernier moment

Si vos meringues colorent pendant la cuisson, couvrez les d'une feuille de papier cuisson.

Je me sers des confitures Gerblé car peu de sucre et IG bas

Pour le repas : 50g d'avocat citron (2pp-3sp) -rôti de porc boulangère (7pp-6sp-recette du 24 09 2016) -mini pavlova aux fraises (0pp-0 sp). Total : 9pp-9sp

Très bon dimanche à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés