

PETITES CRÈMES Caramel CHOCOLAT SPÉCULOS

Dimanche 25 Février 2018

Il reste toujours des caramels offerts dans la boîte à bonbons des enfants et des spéculos non grignotés après une pause-café en ville

Crèmes caramel chocolat spéculos : 6 verrines et 1pp- 2 sp par verrine

- 200 g de lait écrémé*
- 30 g de bonbon caramel
- 10 g de chocolat Nestlé caramel
- 7 g de biscuits spéculos
- 1 g d'agar agar

Fondre à feu doux le caramel dans le lait puis rajouter le chocolat.

Une fois le tout fondu, rajouter l'agar agar et cuire à petits bouillons 2 minutes en remuant

Verser dans 6 mini-verrines et laisser prendre

Saupoudrer ces verrines de spéculos émiettés et placer au frais

A faire aussi avec du caramel liquide ou des carambars.

Les verrines sont petites mais pourquoi pas deux en dessert !



Pour le repas : crevettes grises (2pp- 0 spl) – lapin aux

épices (5pp- 4 sp -recette du 16 02 2017) -100 g de fèves
cuites (2pp- 0 spl) -1 crème caramel chocolat spéculos (1pp- 2
sp). Total : 10 pp- 6 spl

Très bon dimanche à toutes et tous

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

Tous droits réservés