

POMME MERINGUÉE

Dimanche 14 Octobre 2018

Une gourmandise automnale :

Pomme meringuée pour 1 personne et 2pp-3 sp par part

- 1 pomme reinette du Canada*
- 2 petits suisses 0 %*
- 10 g de meringues (2 petites)
- 1 cuillère à café de sucralose
- cannelle en poudre

Enlever le trognon de la pomme non pelée et la cuire aux micro-ondes 30 secondes à 1 minute selon la puissance de votre four ou plus

La déposer dans une coupe et la laisser refroidir

Fouetter les petits suisses avec le sucralose et 1 meringue réduite en poudre. En coiffer la pomme

Poser la deuxième meringue dessus et saupoudrer de cannelle

Placer au frais



Je prends le plus souvent cette variété de pommes pour mes desserts : compotes, tartes etc...

A noter que la cannelle baisse l'indice glycémique des aliments et est un régulateur d'appétit donc ne pas s'en priver

Pour le repas : avocat citron 50 g (2pp-3sp) -noix de saint

jacques à la plancha (3pp-1sp) -100 g de riz sauvage cuit
(3pp-3 sp) -1 pomme meringuée (2pp-3 sp). Total : 10 pp-10 sp

Excellent dimanche

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

Tous droits réservés