

CRÈME CAFÉ NOISETTE

**Dimanche 31 Mars
2019**

Une douceur pour la fin du repas

Crème café

noisette pour 2 personnes et 3pp-4sp par part

-250 ml de lait végétal épeautre noisette bio sans sucres ajoutés

-50 ml de café expresso fort

-10 g de maïzena

-5 g de poudre de noisette

-2 cuillérées à soupe de sucralose

-quelques gouttes d'extrait de café

Délayer la maïzena dans un peu de lait noisette

Verser le lait, le lait maïzena et le café dans une casserole. Chauffer tout en remuant jusqu'à épaississement

Hors feu, rajouter le sucralose et l'extrait de café. Bien mélanger

Verser dans 2 verrines et saupoudrer de poudre de noisette

Mettre au frais



Il existe des dosettes café noisette et cette crème peut se faire alors avec du lait écrémé et compter 2pp-3sp mais le goût noisette sera moins prononcé. Ce dessert convient aux diabétiques

Pour le repas de midi : asperges +10 g de mayonnaise
allégée + 30 g de fromage blanc 0 %(1pp-1sp)-caille paimpol
(7pp-3spl-recette
du 12 12 2018)-crème café noisette (3pp-4sp).Total :
11pp-8spl

Très bon dimanche

Lilou3158 :
blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**