

TIRAMISU MANGUE FRUIT DE LA PASSION

Dimanche 12 Janvier 2020

Mon petit dessert personnel :

Tiramisu mangue fruit de la passion pour 1 personne et 3sp vert-3sp bleu – 2 spv violet- 2 psp par part

-2 biscuits à la cuillère

-2 petits suisses 0%*

-1 petite mangue tropicale ou une $\frac{1}{2}$ mangue standard *

-1 fruit de la passion

-2 cuillerées à soupe de sirop tropical sans sucre

-1 pincée de noix de coco en poudre (moins de 1 g)

-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose)

Casser les boudoirs en deux et les napper de sirop tropical

Fouetter les petits suisses avec le sucralose

Couper le fruit de la passion en 2, récupérer le jus à passer au chinois pour enlever les graines

Déposer au fond d'un verre un biscuit coupé en deux et imbibé de sirop

Le recouvrir de la moitié des petits suisses puis de petits dés de mangue.

Napper de la moitié du jus du fruit de la passion

Reposer le deuxième boudoir coupé en 2 et imbibé de sirop.

Le recouvrir de petits suisses puis de dés de mangue

Napper du restant du jus du fruit de la passion

Saupoudrer d'un nuage de noix de coco en poudre

Mettre au frais



Fonction du jus obtenu, il vous faudra lou 2 fruits de la passion

Pour la même recette réalisée avec du skyr 0%, compter 3 sp vert-2spl bleu- 2spv violet

Pour le repas : carottes râpées citron (0sp vert bleu violet)-poulet confit aux petits légumes (7sp vert – 4spl bleu-2 spv violet -recette du 09 05 2018) - tiramisu mangue fruit de la passion (3sp vert -3 sp bleu -2spv violet). Total : 10 sp vert – 7spl bleu – 4spv violet

Très bon dimanche

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

Tous droits réservés