

DESSERT DIETETIQUE

VERINNE DE TIRAMISU AUX FRAISES (OU POMMES)

INGREDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 100g de mascarpone
- 300g de fromage blanc 0%
- 8 spéculoos
- 2 CàS de sucralose ou sucre type Rapadura
- 200g de fraises ou 2 pommes



PREPARATION

Fouettez le mascarpone avec le sucre et le fromage blanc. Coupez les fraises en dé. Émiettez grossièrement les spéculoos. Préparez les verres à Tiramisu en alternant 1 couche de spéculoos, 1 couche de crème, 1 couche de fraises. À la fin saupoudrer de quelques miettes de spéculoos et ajouter des fraises. Réservez au réfrigérateur au moins 2h

Tiramisu à la fraise	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	201	8	12	19

Equivalence => 1 part = ½ portion de fruit + 50g de féculent + 1 CàS de matières grasses