

DESSERT DIETETIQUE

CREME VANILLE FRAISE (Source saveurs veg'ethic)

INGREDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 15 cl de crème de coco
- Environ 15 fraises bien sucrées
- 2 gousses de vanille fraîche
- 1 à 2 gouttes d'extrait de vanille



PREPARATION

Équeutez et découpez les fraises, placez-les dans un sac de congélation, puis dans le congélateur durant au moins 3 heures.

Ressortez-les, puis placez-les dans votre mixeur.

Ajoutez la crème de coco (préalablement laissée au frais), le sucre, extrait de vanille, et l'intérieur des gousses de vanille fraîche. Mixer le tout ! Plus qu'à servir !

	Energie (kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
	185	2	13	7

Equivalence = 1,5 càs de matières grasses + ½ portion de fruits