



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)

Crème de fromage blanc aux fruits

Temps de préparation : 20 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 200 g de fraises
- 300 g de fromage blanc 0%
- 4 kiwis
- 2 bananes

Préparation de la recette :

Pelez les bananes et coupez-les en rondelles. Mixez-les avec le fromage blanc, et répartissez la moitié du mélange dans des verrines. Réservez au frais.

Épluchez les kiwis et mixez la chair. Répartissez le coulis sur le fromage blanc.

Recouvrez avec le reste de crème au fromage blanc

Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en quatre. Répartissez-les sur le dessus des verrines.

Servez bien frais.