



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## **Crème de litchi**

**Temps de préparation : 20 minutes**

### **Ingrédients (pour 10 verres) :**

- 2 boîtes de litchis
- 6 feuilles de gélatine (12 g)
- 1 petit-suisse
- 1 càc d'édulcorant en poudre
- 1 citron jaune
- 1 citron vert

### **Préparation de la recette :**

*Ouvrez les boîtes de litchis et versez le jus dans une casserole.*

*Faites chauffer le jus pour y dissoudre la gélatine.*

*Mixez les fruits grossièrement, conservez-en quelques uns pour la décoration.*

*Dans un saladier, mélangez l'édulcorant et le Petit Suisse énergiquement.*

*Incorporez ce mélange aux litchis mixés, puis rajoutez le jus-gélatine, le jus des 2 citrons et quelques zestes de citron; mélangez bien.*

*Versez cette mixture dans des verres, et placez 1 heure au frigo.*

*Après 1/2 heure, vérifiez que votre gélatine n'est pas tombée au fond du verre (si c'est le cas, mélangez !).*

*Décorez le dessus du verre avec ce que vous voulez (1 litchi entier, quelques zestes de citron...).*

*Laissez toute la nuit au frigo avant de déguster bien frais !*