



*Diététicienne nutritionniste*

*Cryolipolyse*

*06 95 99 49 56*

*Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com*

## ***Pâte à tartiner allégée***

***Temps de préparation : 10 minutes***

***Temps de cuisson : 5 minutes***

### ***Ingrédients (pour 4 personnes) :***

- 10 pruneaux dénoyautés*
- 25 cL de jus d'orange 100 % pur jus sans sucres ajoutés*
- 150 g de fromage blanc 0 %*
- 1 cuillère à café d'arôme de vanille*

### ***Préparation de la recette :***

*Faire cuire les pruneaux dans le jus d'orange 5 minutes pour les ramollir.*

*Mixer pruneaux, jus d'orange, fromage blanc et vanille.*

*Garder dans un récipient fermé au frigo. Bien meilleur préparé la veille.*

*Se tartine sur du pain grillé. Vous pouvez aussi remplacer la vanille par de la cannelle.*