



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Verrines de fruits express en chantilly light

Temps de préparation : 5 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 75 g de fraises*
- 75 g de nectarines*
- 1 yaourt nature*
- 2 càs de jus de citron*
- 10 cL de crème liquide entière*
- 1 càc d'édulcorant*

Préparation de la recette :

Dans un saladier, mélangez le fructose, le yaourt, le jus de citron et la crème bien froide. Versez le mélange dans un siphon si vous en possédez, ou montez-le en chantilly au fouet. Réservez au frais.

Lavez les fruits. Equeutez les fraises, dénoyautez les nectarines et épluchez-les. Détaillez tous les fruits en dés.

Au moment de servir, déposez une cuillère de chantilly au fond des verrines.

Ajoutez une couche de fraises, une couche de nectarines, puis une couche de chantilly. Terminez par quelques fruits et une feuille de menthe.

Servez sans tarder !