

Verrines façon tiramisu aux fraises

INGRÉDIENTS

- 250 g de fraises Gariguettes
- 200 g de fromage blanc à 20 % MG
- 1 yaourt aromatisé au citron 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 12 gâteaux secs type Petit-Beurre



PRÉPARATION



- Couper les fraises en deux ou 4 selon leurs tailles
- Mélanger le fromage blanc, le yaourt et le sirop d'agave
- Mettre les gâteaux dans un sac congélation et en faire des grosses miettes en les écrasant
- Dans les verrines, alterner une couche de fromage blanc, une couche de fraises et une couche de gâteaux.
- Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients



Atouts Nutritionnels

Valeurs nutritionnelles pour 1 part :

201 Kcal

Protéines : 7,3g

Glucides : 29,3g

Lipides : 5,9g

Cette recette ne contient pas de sucre raffiné.
C'est un dessert gourmand qui apporte
calcium et Vitamine C