

Recette facile

MOUSSE AUX FRUITS ROUGES

- **Énergie** : 169 kcal
- **Protides** : 6.1 g
- **Lipides** : 0.2 g
- **Glucides** : 32.8 g



10 minutes



2 heures au réfrigérateur

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 cuillères à café de gélatine
- * 2 cuillères à soupe d'eau
- * 2 blancs d'œufs
- * 75g de sucre en poudre*
- * 400 g de yaourt aux fruits rouges à 0% de MG et aux édulcorants
- * 150 g de fruits rouges frais

USTENSILES

- * 1 moule à muffins
- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 saladier
- * 1 batteur électrique ou 1 fouet
- * 1 balance
- * 1 cuillère à café
- * 1 tamis
- * 1 grille à pâtisserie

ÉTAPES

1

Mélangez la gélatine et l'eau dans un récipient résistant à la chaleur, puis faites chauffer au bain-marie, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laissez refroidir.

2

Battez les blancs d'œufs en neige ferme, puis ajoutez progressivement le sucre, sans cesser de battre.

3

Versez le yaourt dans un récipient. Ajoutez la gélatine et les blancs d'œufs, puis mélangez délicatement. Présentez la mousse dans des coupes, couvrez et conservez 2 heures au réfrigérateur. A moment de servir, décorez de fruits rouges.

*Possibilité de remplacer le sucre par un édulcorant pour réduire les glucides et aussi les calories.

NB : recette adaptable, prendre d'autres fruits, en fonction des saisons.