

Recette facile

MOUSSE LÉGÈRE AU CACAO ET FROMAGE BLANC

- **Énergie** : 140 kcal
- **Protéines** : 15 g
- **Lipides** : 4 g
- **Glucides** : 8 g

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- ✿ 400 g de fromage blanc 0%
- ✿ 2 blancs d'œuf
- ✿ 2 c. à café de cacao non sucré
- ✿ 1 c. à café d'édulcorant naturel (ou sirop d'agave)
- ✿ 1 c. à café de vanille

ÉTAPES

1

Battre les blancs d'œuf en neige ferme.

2

Mélanger le fromage blanc, le cacao, la vanille et l'édulcorant.

3

Incorporer délicatement les blancs.

4

Réserver au frais 2 h.