

CRÈME À L'ANANAS

Un dessert Express, léger et sain :

- le fromage blanc apporte protéines et légèreté
- l'ananas est riche en vitamines et enzymes digestives
- le repas finit sur une note fraîche et légère tout en restant gourmande



Ingrédients (4 pers) :

- 300 g de fromage blanc
- 100 g de mascarpone
- 250 g d'ananas frais ou en conserve
- 1 c à soupe de sirop d'érable (ou miel)
- 1 c à café de vanille

Déco :

amandes effilées, noix de coco râpée ou biscuits émiettés

Préparation Express :

Égoutter l'ananas, le couper en morceaux, réserver.

Battre le mascarpone et le fromage blanc pour une texture crémeuse et aérienne .

Ajouter le sirop d'érable et la vanille puis les morceaux d'ananas.

Mettre au frais.

Service :

Présenter dans des verrines, parsemer de noix de coco râpée ou d'amandes effilées.

Pour un peu de croquant, poser des biscuits concassés dans le fond avant de mettre la crème.