

Framboise façon tiramisu

préparée par notre diététicienne

Pour 4 verrines

Préparation : 30 min Repos : 3h

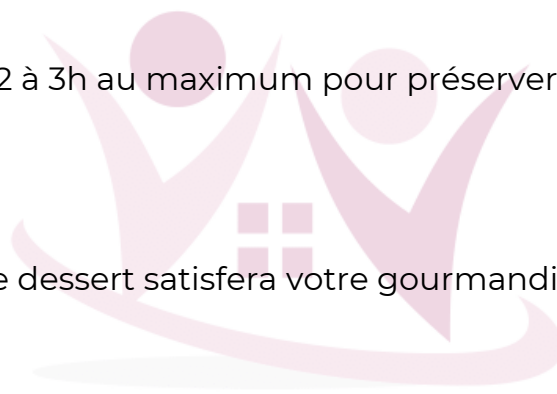


- 🥄 120 g de mascarpone
- 🥄 2 oeufs
- 🥄 40 g de sucre
- 🥄 1 gousse de vanille
- 🥄 125 g de framboises
- 🥄 4 spéculos

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Blanchir les jaunes avec le sucre au fouet. Quand cette préparation est bien blanche, ajouter le mascarpone et la vanille grattée.
- Monter les blancs en neige puis les ajouter délicatement à la préparation.
- Ecraser les spéculos.
- Déposer en alternance dans des verrines une couche de spéculos écrasés, une couche de crème et quelques framboises.
- Réserver au frais jusqu'au moment de servir (2 à 3h au maximum pour préserver le croquant des biscuits).

Tips :

En remplacement du produit laitier et du fruit, ce dessert satisfera votre gourmandise sans déséquilibrer votre repas. Plutôt malin !



Bon appétit !

Diabète Santé

Avançons Ensemble