



## CHARLOTTE AUX FRUITS ET SPÉCULOS

Charlotte aux fruits frais, Spéculos et Skyr

 15 minutes 4 heures et 30 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de SKYR ou fromage blanc nature, 0% MG
- 400 grammes de fruit cru : fraises, mangues ou pêches ou 400 grammes de pêche au sirop léger, appertisée, égouttée
- 80 grammes Boudoir [environ 12]
- 4 Spéculoos
- 10 grammes [2 càcafé] de sucre roux ou sirop d'agave ou de votre sucrant habituel, sauf si vous utilisez des fruits au sirop
- Extrait de vanille

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier, mélanger le Skyr, l'extrait de vanille, et le sucre (sauf si vous utilisez des fruits au sirop).
- 2° Ajoutez les fruits coupés en morceaux
- 3° Disposer les boudoirs et les spéculos dans le fond d'un moule type tupperware (disposant d'un couvercle)
- 4° Ajouter le mélange Fruits/Skyr dans le moule jusqu'au rebord du moule. Fermer le couvercle en tassant la préparation. Il ne doit pas y avoir d'espace vide.
- 5° Laisser une nuit ou 4h au réfrigérateur. Démouler sur un plat.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (181 g)	% AR
ÉNERGIE	32 kcal	57 kcal	3 %
PROTÉINES	4 g	7 g	13 %
GLUCIDES	21 g	38 g	15 %
SUCRES	15 g	28 g	31 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	9 %
SODIUM	46 mg	84 mg	3 %