

**PANNA COTTA AU LAIT DE COCO** 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 12 grammes de tapioca ou Perles du Japon, cru
- 1 gramme de vanille, extrait aqueux
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 5 grammes de miel
- 100 grammes de lait de coco ou Crème de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans une casserole, ajoutez le lait, le lait de coco, le miel et les gouttes d'extrait de vanille. Remuez le mélange puis laissez chauffer jusqu'à ébullition. Retirez ensuite la casserole du feu et versez alors le Tapioca au lait de coco dans un récipient. Laissez refroidir une bonne dizaine de minutes. Versez dans les ramequins et placez au frigo pendant 2 heures.
- 2° Dans une casserole, ajoutez le lait, le lait de coco, le miel et les gouttes d'extrait de vanille. Remuez le mélange puis laissez chauffer jusqu'à ébullition. Retirez ensuite la casserole du feu et versez alors le Tapioca au lait de coco dans un récipient. Laissez refroidir une bonne dizaine de minutes. Versez dans les ramequins et placez au frigo pendant 2 heures.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (168 g)	% AR
ÉNERGIE	160 kcal	270 kcal	13 %
PROTÉINES	2 g	3 g	7 %
GLUCIDES	12 g	20 g	8 %
SUCRES	3 g	5 g	6 %
LIPIDES	11 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	17 g	85 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
SODIUM	29 mg	48 mg	2 %