



CRÈME DESSERT ALLÉGÉE (CHOCOLAT, VANILLE OU CAFÉ)

Parfaite pour les meals preps, pour avoir disponible des desserts ou en collation.

 15 minutes 30 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 1 L grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 50 grammes de maïzena
- 1 gousse de vanille ou 50 g chocolat 100% en poudre ou 6 sachets du café soluble

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Reserver 100 ml du lait pour délayer la maïzena.
- 2° Mettre le reste du lait a infusionner a feu bas avec l'arome choisi.
- 3° Delayer la maïzena apart.
- 4° Intégrer la maïzena, délayée dans la cacérole et cuire pendant 10 minutes a feu moyen jusqu'à épaissement.
- 5° Servir en 6 pots ou ramequins. Laisser Refroidir et mettez-les au frigo.
- 6° Notes: le lait peut être remplace pour boisson végétale mais attention à la cuisson et le contenu serait plus glucidique.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (125 g)	% AR
ÉNERGIE	62 kcal	78 kcal	4 %
PROTÉINES	3 g	4 g	8 %
GLUCIDES	9 g	11 g	4 %
SUCRES	4 g	6 g	6 %
LIPIDES	1 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	0 %
SODIUM	34 mg	43 mg	2 %