



GELÉE FRUITS VERSION VEGAN

Texture ferme et légère, parfaite en dessert rassasiant et très pauvre en calories. Soutien à la synthèse du collagène.

⌚ 2 heures

🕒 15 minutes

➕ 4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de purée de fruits, tout type de fruits, type "compote sans sucres ajoutés"
- 1 verre d'eau minérale (aliment moyen) (200 g)
- 2 grammes d'agar agar (poudre)
- Optionnel : 15 grammes de sirop d'agave ou miel
- jus d'un 1/2 citron, maison
- optionnel: 100 grammes de fruit cru en petit dès

MODE DE PRÉPARATION

- 1º Mixer les fruits pour obtenir une purée lisse. Dans une casserole, mélanger : purée de fruits + eau + citron. Ajouter l'agar agar à froid, bien fouetter. Faire chauffer jusqu'à ébullition, puis laisser bouillir exactement 30 secondes [nécessaire pour activer l'agar agar]. Verser dans des verrines ou un moule. Laisser refroidir puis mettre au frigo 2 heures minimum.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (167 g)	% AR
ÉNERGIE	35 kcal	59 kcal	3 %
PROTÉINES	0 g	1 g	1 %
GLUCIDES	10 g	16 g	6 %
SUCRES	8 g	14 g	15 %
LIPIDES	0 g	0 g	0 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	5 mg	8 mg	0 %