nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

CRÈME AU CHOCOLAT ET SPÉCULOOS

15 minutes
1 heure et 25 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 12 unités moyennes de fraise, crue (180 g)
- 60 grammes de chocolat noir
- 2 cuillères à café d'amidon de maïs ou fécule de maïs (12 g)
- 42 grammes de spéculoos (environ 6)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 30 cl de lait écrémé, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1º Coupez le chocolat en carrés, mettez-les dans un bol avec 10cl de lait et faites chauffer 1 minute au four à micro-ondes (800 W).
2º Dans un récipient, délayez la fécule de maïs avec le lait froid restant, ajoutez le lait chocolaté chaud et mélangez. Broyez finement les spéculoos, incorporez-les ainsi que le sucre vanillé.
3º Versez la préparation dans une petite casserole à fond épais, faites épaissir à feu doux 10 minutes, sans cesser de remuer avec une spatule.
4º Répartissez la crème au chocolat dans 4 tasses à café en verre. Réservez une heure au frais. Au moment de servir, enfilez 3 fraises sur 4 brochettes et posez ces dernières sur les tasses.
5º © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (151 g)	% AR
ÉNERGIE	123 kcal	186 kcal	9 %
PROTÉINES	3 g	5 g	9 %
GLUCIDES	16 g	24 g	9 %
SUCRES	6 g	8 g	9 %
LIPIDES	6 g	9 g	12 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	0 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	21 mg	32 mg	1 %