



GÂTEAU LÉGER AU FROMAGE BLANC

Dessert

 15 minutes

 45 minutes

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 500 grammes de fromage blanc ou Skyr
- 50 grammes de compote sans sucres ajoutés
- 4 oeufs
- 25 grammes de sucre roux
- 60 de Maïzena ou de farine
- 150 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180°C.
- 2° Séparer les blancs et les jaunes d'œufs.
- 3° Battre les jaunes avec le sucre, quand vous avez un mélange bien mousseux, y ajouter la compote.
- 4° Ajouter le Skyr et l'extrait de vanille, mélanger et incorporer la maïzena
- 5° Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la spatule sans trop mélanger.
- 6° Incorporer vos framboises.
- 7° Beurrer votre moule et y verser la préparation.
- 8° Enfournier 30 minutes, et laisser refroidir avant de le démouler.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [123 g]	% AR
ÉNERGIE	112 kcal	138 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	7 g	15 %
GLUCIDES	12 g	15 g	6 %
SUCRES	6 g	7 g	8 %
LIPIDES	6 g	7 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	48 mg	60 mg	2 %