

Tiramisu à la fraise



INGRÉDIENTS

- 500g de fraises
- 250g de ricotta
- 5 càs de sirop d'agave
- 1 càc de vanille en poudre
- 1 paquet de spéculoos d'épeautre

PRÉPARATION

Commencer par fouetter la ricotta avec le sirop d'agave et la vanille en poudre.

Battre les blancs en neige, et incorporer délicatement à l'aide d'une maryse.

Dans des verres ou verrines émietter quelques spéculoos dans le fond puis disposer sur les côtés des fraises lavées, équeutées et coupées en deux.

Verser un peu de crème puis ajouter quelques brisures de spéculoos, verser un peu de crème et terminer par quelques lamelles de fraises et une feuille de menthe.

Disposer au frais au minimum 4h avant la dégustation.

Atouts nutritionnels

La fraise est pauvre en calories, riche en vitamine C, potassium et magnésium.

Le sirop d'agave a un pouvoir sucrant plus important avec un index glycémique plus faible que le sucre.

Valeurs nutritionnelles

Pour 1 personne (300g) :

640Kcal

Protéines : 18g

Glucides : 78g

Lipides : 27g