



Dessert au mascarpone, fruits rouges et granola



INGRÉDIENTS

Pour 2 personnes:

- 150 g fruits des bois surgelés
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de mascarpone
- 1 c. à s. de poudre à base de stévia (pour les fruits)
- 1 c. à s. de poudre à base de stévia (pour le mascarpone & le fromage blanc)
- 4 c. à s. de granola

PRÉPARATION

Verser les fruits des bois dans une petite poêle et faire cuire à feu doux pendant 5-10 minutes. Après 5 minutes de cuisson, ajouter la poudre à base de stévia et remuer régulièrement.

Pendant ce temps, mettre dans un grand bol le mascarpone et le fromage blanc ainsi que les 2 c. à s. de poudre à base de stévia. Bien mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien incorporés.

Prendre 2 grands verres à vin pour le dressage. Ils donneront une petite touche romantique.

Dans chaque verre, mettre 3 c. à s. de granola dans le fond. Couvrir de 200 g du mélange mascarpone/ fromage blanc (la moitié du bol).

Pour terminer, couvrir de 2 c. à s. de fruits, selon vos goûts.

✓ **393** kcal
-15g
de sucre*

PAR PORTION

* par rapport
à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu