

Délice des dieux aux fraises

- facile
 moyen
 difficile



Mise en place et préparation: env. 30 min / Macération: env. 2 h
Pour 4 verres d'env. 3 dl

1/2 citron
1 c.s. de sirop
d'érable



1. Presser le citron. Mélanger le jus avec le sirop d'érable dans un bol.



300 g de fraises



2. Couper les fraises en petites rondelles. Ajouter au sirop de citron, mélanger.



75 g de zwieback sans
sucre cristallisé



3. Briser les zwiebacks en petits morceaux.



360 g de yogourt vanille
ou de yogourt
nature, mélangé
avec 2 c.s. de sirop
d'érable



Montage: répartir dans les verres la moitié du zwieback et des fraises. Répartir le yogourt, recouvrir avec le reste de zwieback et de fraises. Laisser macérer env. 2 heures à couvert au réfrigérateur.



Délice des dieux aux nectarines (à l'arrière, variante de la recette voir à gauche) Remplacer les fraises par des nectarines. Couper les nectarines en quartiers puis en fines tranches.

Préparation à l'avance: délice des dieux env. 1 jour avant. Garder à couvert au réfrigérateur.

Par personne: lipides 5 g, protéines 7 g, glucides 32 g, 799 kJ (191 kcal)