

Crème aux abricots et amandes au miel

🕒 20 min + 30 min au four 🚫 sans gluten

Pour 4 petits bols d'env. 2 dl

50 g d'amandes mondées
1 c. s. de miel liquide

Préchauffer le four à 120° C.
Mélanger les amandes et le miel, étaler sur une plaque chemisée de papier cuisson.

Cuisson: env. 30 min au milieu du four. Retirer, laisser refroidir, hacher grossièrement.

400 g d'abricots
2 c. s. de sucre
1 c. s. d'eau

Couper les abricots en deux et les dénoyauter, cuire al dente dans une casserole avec le sucre et l'eau env. 5 min à couvert sur feu moyen, laisser refroidir.

300 g de yogourt à la grecque nature
150 g de séré à la crème
1 c. s. de sucre glace

Mélanger yogourt, séré et sucre glace. Incorporer la moitié des abricots, dresser la crème dans les bols, répartir dessus le reste des abricots et les amandes au miel.

Portion (¼): 327 kcal, lip 20 g, glu 26 g, pro 9 g



IDÉE+

Variante

Incorporer aux abricots 1 c. s. d'eau-de-vie d'abricot (p. ex. abricotine).

Préparation à l'avance

Amandes au miel et crème aux abricots env. 1 jour avant, laisser refroidir. Garder les amandes à température ambiante et la crème à couvert au réfrigérateur.