Recette gâteau: Bavarois à la fraise léger et diététique

Dans la plupart des régimes les sucreries sont souvent interdites. Pourquoi ne pas se faire plaisir tout de même de temps en temps avec cette recette gâteau présentant peu de calorie. Rapide et facile à réaliser .

Bavarois à la fraise

Préparation : 15 mn **Cuisson** : 0 mn **Calories** : 102

Ingrédients :

400 g de fraises

6 feuilles de gélatine

400 g de fromage blanc 0% battu

4 cuillères à soupe de sucre en poudre

Une pincée de menthe fraîche

200 ml d’eau

Préparation de cette recette gâteau

1°Faites ramollir la gélatine dans un peu d’eau

2°Lavez, équeutez et mixez les fraises avec l’eau

3° Dans une casserole, faire fondre la gélatine égouttée dans le coulis de fraises

4° Laissez refroidir

5° Ajoutez ensuite le fromage blanc et l’édulcorant

6° Versez dans un moule et placez au réfrigérateur pendant une heure

7°Avant de servir, ajoutez les feuilles de menthe

Recette extraite de « le petit guide de mes recettes » éditions amphora

Vous avez-vous aussi des idées de recettes gâteau n’hésitez pas à les proposer !!!!

Jean Philippe