

BOUCHEES DE FRUITS (thermomix)



Ingrédients :

- 200 g de nectar de 2 oranges et 2 abricots pressés
- 4 g d'agar agar

Préparation :

- mettre dans le bol, le jus des fruits, l'agar agar et mixer 10 secondes à vitesse 3
- puis programmer 5 minutes à température varoma vitesse 1
- à l'arrêt de la minuterie répartir cette préparation dans un moule à chocolats
- réserver au réfrigérateur pendant 3 heures avant de servir

Conseils :

- cette confiserie peut être réalisée avec tous types de fruits : mangue, kiwi, pêche, melon...

Vous pouvez retrouver cette recette dans le magazine Weight Watchers n°10