

CREMES ONCTUEUSES



Ingrédients :

- 5 g de feuilles de gélatine
- 250 g de lait
- 6 c à s de sirop d'érable
- 30 g de sucre
- 200 g de crème

Préparation :

- faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide
- mettre le lait dans le bol et programmer 4 minutes à 100° vitesse 1, en ôtant le gobelet
- à l'arrêt de la minuterie ajouter les feuilles de gélatine essorées, le sucre et mixer 30 secondes à vitesse 3
- puis, ajouter le sirop d'érable, la crème et mixer 15 secondes à vitesse 5
- verser la préparation dans des ramequins, les laisser tiédir avant de les placer au réfrigérateur pendant 2 heures minimum

Vous pouvez retrouver la recette de base dans le livre " Simplissime " Weight Watchers

THERMOMINOUX 2012

<http://thermominoux.over-blog.com>