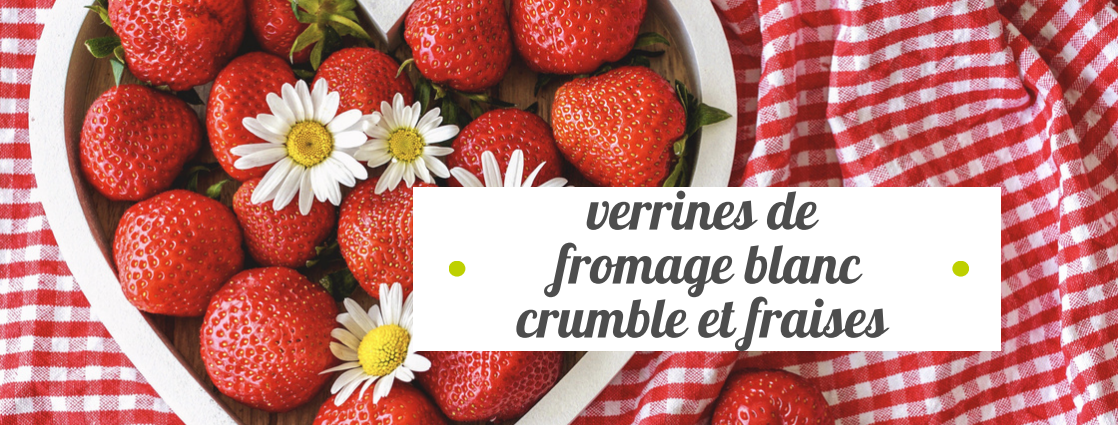




• verrines de fromage blanc crumble et fraises •



EFFECTIF
10



TEMPS DE PRÉPARATION
20 minutes



PRIX PORTION
1,22 €

INGRÉDIENTS BIO et quantité

- 1 kg de fromage blanc
- 60 g de flocons d'avoine
- 65 g de sucre blond
- 400 g de fraises
- 50 g de beurre mou
- 100 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- Option : pépites de chocolat

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 170°C.
2. Réalisez la pâte pour le crumble : mélangez le beurre ramolli avec la farine, le sucre, les jaunes d'œufs et les flocons d'avoine du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse.
3. Disposez la préparation sur une plaque allant au four et cuire pendant 10 minutes. Sortez la plaque du four et laissez refroidir.
4. Coupez les fraises en cubes.
5. Sucrez le fromage blanc.
6. Dressez dans des verrines, ou des ramequins, en commençant par une couche de fromage blanc puis ajoutez le crumble et terminez les cubes de fraises.

Pour nous, pour la planète,
pour nos producteurs locaux
#BIO RÉFLEXE



LES ATOUTS NUTRITION

Un dessert léger : les fraises sont pauvres en calories et riches en vitamines et en fibres. La fraise est un anti-inflammatoire naturel et stimule le système immunitaire grâce à sa bonne teneur en vitamines C.