

Trempeur pour fruits



Cette trempette rafraîchissante composée de seulement 4 ingrédients se mariera parfaitement avec vos fruits préférés. Vous raffolerez de sa saveur vanillée et de sa texture crémeuse.

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 65

Lipides 3

Glucides 4

Fibres 0

Protéines 4

Sodium 25

Ingrédients

- 280 g (1 petit contenant) de ricotta
- 125 ml (½ tasse) de mangues congelées
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable, ou plus au goût
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille pur

1. Déposer tous les ingrédients dans le récipient du robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.
2. Transférer dans un bol et servir avec des tranches de fruit frais.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux