

Mousse cottage style cheesecake aux framboises



Envie d'une collation fraîche, onctueuse et délicieuse ? Faites changement de la crème glacée et choisissez cette recette à seulement 3 ingrédients. En moins de 5 minutes, vous obtiendrez une collation rafraîchissante et satisfaisante. Profitez d'un rassasiement plus long grâce à ses 23 g de protéines et 4,5 g de fibres!

Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 2

Glucides 17

Fibres 4

Protéines 23

Sodium 20

Ingrédients

- 185 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de fromage cottage 0-2% m.g.
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de framboises fraîches ou surgelées
- 5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable ou sucrant de votre choix

Suggestions de garniture (optionnel) : choisissez-en une seule ou combinez-en plusieurs !

- Biscuits Graham, émiettés
- Pistaches rôties et écaillées, hachée grossièrement
- Framboises entières
- Petits fruits frais au choix

Préparation

1. Au mélangeur, broyer tous les ingrédients.
2. Transférer dans un bol, puis ajouter les garnitures si désiré.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

Les valeurs nutritives sont calculées sans garniture.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec