

Fraises au fromage blanc

De la gourmandise sans complexe !

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 500g de fraises
- 8 cuillères à soupe de fromage blanc
- 4 pincées de graines de chia

Préparation :

- 1) Lavez, équeuter et découper en morceaux les fraises.
- 2) Les répartir dans quatre petits bols.
- 3) Verser le fromage blanc par-dessus les fruits et saupoudrer de graines de chia.

Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Les graines de chia mélangées au fromage blanc donnent de la texture à celui-ci qui devient alors plus épais.
- Moins calorique que la crème fouettée, le fromage blanc se marie tout aussi bien avec les fraises pour un dessert gourmand et sans complexe !