



Phases : **Attaque, Active, Stabilisation**

Type: **Dessert**

Recette: **Croûte aux framboises**

Calories

144 par personne

Préparation

10 min

Cuisson

15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 30 gr de céréales Dietplus* nature
- ½ banane mûre
- 100 gr de framboises fraîches
- 145 gr de fromage blanc aux framboises 0 %

Préparation

1. Préchauffer le four à chaleur tournante à 180°C
2. Réduire les céréales en poudre au robot ou à la main
3. Ecraser la demi banane dans un bol et ajouter les céréales
4. Abaisser la pâte entre 2 feuilles de papier cuisson
5. Découper deux cercles avec un emporte pièce
6. Enfourner 15 minutes et laisser tiédir
7. Remplir une poche à douille avec le fromage blanc
8. Déposer la croûte dans une assiette
9. La garnir de fromage blanc
10. Décorer avec les framboises fraîches