

Parfait aux fruits rouges et mousse au fromage frais à faible index glycémique

Un dessert en couches respectueux de la glycémie avec des fruits rouges frais et une mousse protéinée au fromage frais. Parfait pour les occasions spéciales sans pic de glucose.

Préparation: 15 min

Total: 15 min

Portions: 4

GL 7.8 / GI 54

Ingrédients

Low GI (40) - rich in fiber and vitamin C fraises fraîches, équeutées et tranchées

Low-medium GI (53) - high in antioxidants and fiber myrtilles fraîches

Low GI - high protein content slows glucose absorption yaourt grec allégé, nature non sucré

Minimal carbs - adds protein and creamy texture fromage frais allégé, ramolli à température ambiante

Medium GI (58) - use sparingly for natural sweetness miel brut

Instructions

Step 1

Sortez le fromage frais du réfrigérateur et laissez-le ramollir à température ambiante pendant 10 à 15 minutes, ce qui facilitera son mélange en douceur.

logifoodcoach.com/recipes/parfait-aux-fruits-rouges-et-mousse-au-fromage-frais-a-faible-index-glycemique

Step 2

Pendant que le fromage frais ramollit, rincez les fraises à l'eau froide, retirez les queues vertes et coupez-les en quartiers. Rincez les myrtilles et séchez les deux fruits avec du papier absorbant.

Step 3

Dans un saladier moyen, mélangez le yaourt grec, le fromage frais ramolli, le miel et l'extrait de vanille. À l'aide d'un batteur électrique ou d'un fouet, battez le mélange à vitesse moyenne pendant 2 à 3 minutes jusqu'à ce qu'il soit complètement lisse, mousseux et sans grumeaux de fromage frais.

Step 4

Préparez vos verres de service ou vos coupes à parfait. Commencez les couches en déposant 2 à 3 cuillères à soupe de mousse au fromage frais au fond de chaque verre.

Step 5

Ajoutez une couche de fraises tranchées sur la mousse, suivie d'une autre couche du mélange crémeux, puis une couche de myrtilles. Continuez à alterner les couches, créant un motif rouge, blanc et bleu.

Step 6

Terminez chaque parfait avec une dernière cuillerée de mousse au fromage frais et garnissez de quelques myrtilles entières et d'une tranche de fraise pour une présentation attrayante.

Step 7

Couvrez les parfaits de film alimentaire et réfrigérez pendant au moins 30 minutes avant de servir pour permettre aux saveurs de se mélanger et à la mousse de se raffermir légèrement. Ils peuvent être préparés jusqu'à 4 heures à l'avance.