

Panna Cotta légère au kiwi

Une recette proposée par
Audrey Meunier,
Diététicienne et
Chargée de clientèle
à La Talaudière (42)



INGRÉDIENTS :

- 30 cl de lait écrémé
- 20 cl de crème entière
- 1 sachet d'agar agar (2g)
- 3 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 3 kiwis

Dessert
6 pers



LES ÉTAPES :

1. Couper les kiwis en petits dés et les disposer dans des coupelles,
2. Porter le lait, la crème et l'agar-agar à ébullition pendant 1 minute,
3. Laisser refroidir quelques instants puis ajouter le sirop d'agave,
4. Verser sur le mélange sur les dés de kiwis
5. Servir bien frais



L'Astuce d'Audrey :
Cette recette fonctionne également
très bien avec les fruits rouges !

Confinés et cuisiniers !