

Panacotta d'Agar-agar à la vanille

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :10 min

Temps de cuisson/repos :120 min

Calories par portion : 46.5 Kcal

Charge glycémique par portion: 2.574

Les ingrédients

- 2.0 gr Agar-agar
- 50.0 cl Lait écrémé
- 1.0 u Vanille Gousse
- 5.0 gr Édulcorant poudre

Préparation des fruits

Dans une casserole, faire chauffer le lait avec la gousse de vanille pendant 5 minutes. Ajouter l'agar-agar et portez à ébullition. Mélanger bien. Faire cuire 2 minutes sans cesser de remuer.

Laisser tiédir quelques minutes et ajouter l'édulcorant. Mélangez bien.

Préparation de la panacotta

Verser la préparation dans des ramequins. Laisser refroidir et faire prendre au froid pendant 2 hrs.

Présentation

Nappez de quelques fruits rouges ou de caramel.