

préparation	temps de repos	portions
5 minutes	*120 minutes*	*3*

Mousse au citron crémeuse

CE DONT TU AS BESOIN

- 340 g de tofu soyeux
- 140g de graines de lin moulues
- 120g de yaourt grec nature
- 2 c. à café de vanille
- Zeste et jus de 2 gros citrons
- ~30g de framboises pour décorer

C'EST PARTI:

1. Combine le tofu soyeux, le lin moulu, le yaourt grec, la vanille, le zeste et le jus de citron dans un blender puis mixe en une crème homogène. Verse dans des verrines, couvre et laisse prendre au réfrigérateur durant 2-3 heures.

2. Une fois prêt, sors-les du réfrigérateur et ajoute des framboises fraîches (ou des fruits de ton choix). Ajoute un filet de sirop d'érable si tu veux plus de douceur. Termine avec un peu de granola pour le croquant et régale-toi.

ASTUCE:

- **Garnitures : Ajoute un filet de sirop d'érable, les fruits de ton choix et une poignée de granola pour un peu de croquant.**

NUTRITION:

Quantité par mousse	
Calories	176
Graisses saturées	1g
Protéines	12g
Glucides totaux	11g
Glucides nets	7g
Sucre	3g
Fibres	4g

© ALIMENSIA