

Mousse de banane aux kiwis et aux fraises



Dessert **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 30 mn

Repos : 10 mn

Un dessert tout simple et pourtant délicieux, pauvre en glucide.

Ingrédients

- 3 bananes
- 4 kiwis
- 6 fraises
- 20 cl de crème fraîche épaisse à 15 %
- 2 blancs d'oeuf
- 1 pincée de sel
- 2 cs de sucre ou édulcorant

Préparation

- 1 Mixer les bananes avec la crème fraîche, incorporer le sucre ou l'édulcorant.
- 2 Battre les blancs en neige avec la pincée de sel et les incorporer à la préparation.
- 3 Peler les kiwis et les couper en rondelles, puis chaque rondelle en 4 morceaux ainsi que les fraises.
- 4 Remplir les verres avec la mousse, puis ajouter les fruits.
- 5 Décorer avec les fraises, ainsi que des morceaux de kiwis.

Proposé par



victoryne

je suis retraitée . J'aime cuisiner pour mes proches et amis. Des recettes simples, et d'autres adaptées pour diabétiques dont je fais partie. venez me faire un petit coucou sur mon blog Victorine en cuisine. A bientôt

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

