

Trifle aux fruits rouges Flora



10 personnes

€ Prix de revient par portion
estimé à moins de 3,00 €

Vegan

Ingrédients

- Crème **Flora** 31% : 50cL, bien froide
- Biscuits cuillère variété végétal : 30
- Sucre glace : 75g
- Extrait de vanille en poudre : 5g
- Purée de fruits rouges, non sucrée : 3kg
- Fruits rouges frais entiers : 75 0g

Préparation

Fouetter la crème Flora 31% avec le sucre glace et la vanille en poudre, jusqu'à obtenir une crème chantilly. Disposer la chantilly dans une poche à douille.

Dans 10 verrines, disposer les biscuits cuillère à raison de 3 biscuits par verrine.

Recouvrir les biscuits avec 1/3 de la purée de fruits rouges.

Avec la poche à douille, disposer 1/3 de la chantilly dans les verrines.

Recouvrir en alternance la purée de fruits rouges et la chantilly, jusqu'à épuisement des ingrédients.

Décorer chaque verrine de fruits rouges frais entiers.

Servir immédiatement et bien frais.

Valeurs nutritionnelles, pour une portion (288,6g) : Energie : 270,8 Kcal ; 1132 kJ, Matières grasses : 11,7g dont Acides gras saturés : 7,5g ; Glucides : 37,5g dont Sucres 30,7g ; Protéines : 4,1g ; Fibres : 12,6g ; Sel : 0,1g. **Valeurs nutritionnelles, pour 100g :** Energie : 93,8 Kcal ; 392,3 kJ ; Matières grasses : 4,1g dont Acides gras saturés : 2,6g ; Glucides : 13g dont Sucres : 10,6g ; Protéines : 1,4g ; Fibres : 4,4g ; Sel : 0g.

L'astuce
anti-gaspi !

Des fruits rouges trop mûrs, des biscuits cassés seront des supers ingrédients pour cette recette.