



Mousse de banane à l'érable

Catégorie: Desserts

Description:

Ingrédients:

2 bananes moyennes pelées

2 c. à table (30 ml) sirop d'érable

14 tasse (60 ml) lait ou boisson enrichie de soya ou de riz

3 blancs d'oeufs

Instructions:

Battre ensemble au mélangeur les bananes, le sirop d'érable et le lait ou la boisson enrichie. Réserver.

Dans un bol moyen, monter les blancs d'oeufs en neige jusqu'à l'obtention de pics mous.

Verser le mélange aux bananes dans les blancs d'oeufs et mélanger délicatement en pliant à l'aide d'une spatule. Lorsque le mélange est homogène, verser dans des coupes à parfaits ou des bols et servir immédiatement.