



Recette-pour-diabetique.com

## Crème de Mangue au fromage Blanc

---

 [recette-pour-diabetique.com/creme-de-mangue-au-fromage-blanc/](https://recette-pour-diabetique.com/creme-de-mangue-au-fromage-blanc/)

### Publicité

---

DIABÈTE DE TYPE 2

**Bien plus qu'une  
histoire de sucre**

- Déjeuner
- Entremet
- Fruits

---

Par Recettes Diabète et bien être | 3 septembre 2020

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!



Cette semaine, c'est la rentrée des classes, on ne peut s'empêcher de penser à nos enfants !

Un dessert ... qui convient aussi aux plus grands à la Mangue et au fromage blanc allégé. Ce dessert est idéal pour les enfants diabétiques qui doivent avoir un apport de 20g de glucides au dessert.

Des sucres rapides à adapter en fonction de leur besoin et **SANS SUCRE AJOUTÉ**.

### Recette de Crème de Mangue au fromage Blanc

---

- **Produit:** 4 coupes (4 Portions)
- **Glucides par part:** 20 g
- **Préparation:** 10 mins

Environ 20g de glucides par part pour ce dessert à la mangue sans sucres ajoutés



### Ingrédients

---

- 3 Grosses Mangue 14g de glucides pour 100g de pulpe

- 4 petits pots Fromage blanc 0%
- Chocolat Noir

## Instructions

---

1. Prélever 600g de pulpe de mangue (suivant la taille, il vous faut 3 ou 4 mangues)
2. Mettre la mangues découpée en petits morceaux 1 heure au congélateur.
3. Au moment de servir, mixer avec le fromage et décorer avec de la poudre ou des copeaux de chocolat noir ( de mon côté j'ai ajouté une noix de beurre de cacahouète...

- **Cuisine:** Cuisine Régimes et Intolérants
- **Type de plat:** Dessert
- **Niveau de difficulté:** Enfants bienvenus

>>> Faites-moi plaisir, Donnez votre avis!

← Recette précédente Risotto de Riz Noir (Riz venere) aux Fruits de Mer  
Recette suivante → Soupe au Pistou

**Ou encore...**

---

**Commentez !**

---

Votre adresse de messagerie ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec \*

Ce site utilise Akismet pour réduire les indésirables. [En savoir plus sur comment les données de vos commentaires sont utilisées.](#)