

## Tiramisu aux framboises

Pour 6 personnes

Liste et quantités d'aliments
300 g de framboises (surgelé ou frais)
1 paquet de biscuit (type boudoirs ou petit beurre)
Coulis de fruit rouge
<u>Pour la crème pudding vanille</u>
1/2 litre de lait écrémé
1 cuillère à soupe de maïzena
30 g d'édulcorant en poudre (résistant à la cuisson)
1 bâtonnet de vanille

Préparation
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Mettre à ébullition le mélange de lait, maïzena, édulcorant et vanille. Laisser cuire pendant 5 minutes après ébullition</li> <li>○ Tremper rapidement les biscuits dans un mélange d'eau et de coulis pour les imbiber légèrement.</li> <li>○ Émiettez-les ensuite dans le fond des verrines</li> <li>○ Ajouter une couche de pudding, puis une couche de framboises</li> <li>○ Placer au frais pendant 2 heures avant de servir.</li> </ul>

☺ Bon appétit

Recette	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)	Fibres (g)	Energie (Kcal)
	6,7	1,8	55,3	4,1	237,2



## Intérêt nutritionnel de la recette

### Zoom sur la framboise

La framboise présente en plus de ces qualités nutritionnelles proches de la fraise, des antioxydants.

La framboise a une teneur en vitamine C (25mg/100 g), en potassium, en magnésium et en fibre (7g/100 g) et efficaces pour lutter contre la constipation.