

Crèmes aux fruits express (vegan, sans gluten)

Crèmes aux fruits express



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bananes ou 1 mangue bien mûres
- 200 g de tofu soyeux
- 2 c. à soupe de crème végétale ou de lait de coco

Déroulement de la recette :

1. Peler le(s) fruit(s), ôter le noyau si besoin, et

couper en dés.

2. Verser dans un blender avec le tofu soyeux égoutté et la crème ou le lait de coco.
3. Bien mixer.
4. Répartir dans 4 ramequins et déguster de suite ou réfrigérer.

[themoneytizer id=13364-16]