

Recette minceur d'aspic de kiwi et poire à l'agar agar

- Recette végétalienne
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Pour 6 ramequins

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients

- 3 kiwis
- 40 cl de jus de poire
- 1 cuillère à café d'[agar agar](#)
- 2 pincées de cannelle

1. Épluchez les trois kiwis et coupez-les en dés.
2. Mélangez le jus de poire et les pincées de cannelle ainsi que l'[agar agar](#).
3. Mettez le mélange précédent dans une casserole et porter à ébullition tout en mélangeant.
4. Laissez frémir 3 min en mélangeant, éteindre le feu et ajoutez les dés de kiwi.
5. Versez votre préparation dans des ramequins. Laissez refroidir à température ambiante et mettez au moins deux heures au frigo pour que le dessert se fige.

Le conseil de Karen

Vous avez un dessert léger sans sucre, complètement adapté si vous faites attention à votre ligne. :)