



Têtes en flocons de millet et mascarpone

Un dessert raffiné – et exquis !
Idéal pour préparer en avance.

Pour 4 à 6 petits bols

Durée : préparation : 10 minutes, mettre au
frais : 3 heures



Astuce

*Agar-agar est un produit entièrement naturel d'algues marines, d'un goût neutre qui peut être utilisé au lieu de la gélatine comme liant et gélifiant. Important : préparez la poudre toujours avec de l'eau, jamais avec de la crème, car la force de liant serait perdue. Disponible aux magasins bio ou aux magasins de produits diététiques.

Au lieu de moules, vous pouvez également utiliser des tasses, des gobelets de yoghourt ou des moules pour terrines.

Le millet agit positivement sur la peau, les cheveux et les ongles. Le millet doré provient du millet épluché et poli auquel l'on a retiré les substances amères par un procédé spécial.

Pour ceux qui font attention à leur poids : au lieu du mascarpone, vous pouvez également utiliser du séré maigre.

Préparation

4	dl	de lait	
1	pincée	de sel marin	
60	g	de pur sucre de canne doré	
1	Sachet	de sucre vanillé	
80	g	de flocons de millet bio Zwicky	porter à ébullition dans une casserole en remuant
½	cc	de poudre agar-agar*	
2-3	cs	d'eau	faire dissoudre la poudre dans de l'eau et ajouter au lait, la laisser frémir pendant environ 4 à 5 minutes en remuant constamment, la prendre la casserole du feu, la laisser refroidir.
250	g	de Mascarpone mélanger à la pâte refroidie, verser dans les moules à pudding et mettre pendant 3 heures au réfrigérateur	
500	g	de fraises coupées en tranches détacher soigneusement le bord des moules avec un couteau, puis renverser les têtes sur un plat, garnir à volonté avec des fruits.	