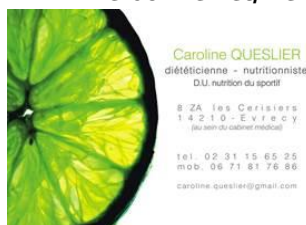


Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus



Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Cheesecake léger

Ingrédients :4 personnes

100g spéculoos (ou autre biscuits secs)
60g de beurre fondu
350g de skyr
2 œufs
40g de sucre
2 sachets de sucre vanille
Coulis de fruits ou chocolat ou caramel...

Etapes

Préchauffer le four à 160°C.

Réduire les spéculoos en miettes puis les mélanger au beurre fondu.

Répartir la préparation dans le fond de 6 grands moules individuels (ou 1 grand) en tassant bien. Réserver 10min au congélateur.

Mélanger au fouet, le skyr, les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène.

Verser la préparation sur le fond en biscuits puis enfourner 40min.

Laisser les cheesecake 30min dans le four éteint puis refroidir à température ambiante avant de placer au réfrigérateur 4h (ou plus) avant de déguster.