



Gâteaux au fromage sans cuisson

Prépare des petits pots de gâteau !

Ingédients

- 375 g (3/4 de lb) de fromage Quark ou 375 ml (1 ½ tasse) d'un autre fromage frais non salé
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre fondu
- 125 ml (1/2 tasse) de chapelure Graham
- 180 ml (3/4 de tasse) de framboises fraîches
- 60 ml (1/4 de tasse) de tartinaide aux framboises sans sucre ajouté (de type confiture)

L'aide d'un adulte est requise

Tu peux remplacer le fromage par du yogourt grec. Ajoute alors un peu plus de sirop d'érable pour équilibrer l'acidité.

Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 240 cal
 Protéines : 12 g
 Matières grasses : 7 g
 Glucides : 36 g
 Fibres : 2 g
 Sodium : 121 mg

Étapes de la préparation

1 Dans un bol moyen, fouette le fromage et le sirop d'érable pour obtenir une préparation lisse et homogène.

2 Dans un autre bol, incorpore le beurre à la chapelure pour obtenir des grains de grosseur uniforme. Répartis ensuite la chapelure dans des contenants hermétiques sans presser.

3 Répartis le fromage à l'érable dans chaque petit pot.

4 Dans un bol, écrase les framboises à la fourchette. Ajoute la tartinaide et mélange bien. Distribue la garniture sur le fromage à l'érable. Ferme les pots et laisse-les au frigo jusqu'au moment de servir.



Les petits pots de gâteau se conservent au réfrigérateur pendant trois jours.