

Υλικά για 8 μερίδες

- 1 δόση crème anglaise
- 3 - 4 κούπες ανάμεικτα καλοκαιρινά φρούτα κομμένα σε φέτες (μάνγκο, κίβι, φράουλες, ροδάκινα)
- 2 κουταλιές της σούπας ψημένα αμύγδαλα ψιλοκομμένα

Για την Crème Anglaise

- 1 1/2 κούπα γάλα με χαμηλά λιπαρά
- 1 κουταλάκι του γλυκού βανίλια σε σκόνη
- 3 μεγάλους κρόκους αυγών
- 1 κουταλιά της σούπας κορνφλάουερ
- 1/3 του φλυτζανιού Canderel σε σκόνη
- 200 γρ. τυρί ricotta



Γλυκό με φρέσκα φρούτα και crème anglaise



Crème anglaise

Ζεσταίνετε το γάλα με τη βανίλια μέχρι να βράσουν. Αφήστε το για 5 λεπτά. Χτυπήστε μαζί τους κρόκους, το Canderel και το κορνφλάουερ μέχρι να γίνουν μια ενιαία κρέμα. Ρίξτε τώρα το γάλα με τη βανίλια που έχετε ετοιμάσει σιγά - σιγά μέσα στο μπολ με τους κρόκους ανακατεύοντας συνέχεια. Βάψτε το μίγμα σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύετε διαρκώς μέχρι να το δείτε να σφίγγει. Όταν ετοιμαστεί, βάλτε το σε ένα μπολ και στο ψυγείο για να παγώσει. Χτυπήστε το τυρί ricotta και ανακατέψτε το με την crème anglaise (το παραπάνω μίγμα) που έχετε φτιάξει.

Για το σεβίρισμα:

Μοιράστε ίσες ποσότητες φρούτων σε 8 ποτήρια παγωτού ή μπολ. Από πάνω βάλτε όση crème anglaise επιθυμείτε και γαρνίρετε με τα ψημένα αμύγδαλα.

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα

145 kcal
Λιπαρά 6 γρ.
Υδατάνθρακες 14 γρ.
Φυτ. Ίνες 1 γρ.