



Crème brûlée protéinée express



25 minutes



4 ramequins



180/kcal/personne

**20g protéines
par ramequin**

Ingrédients

- 4 œufs
- 2 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 4 cuillères à café d'arôme vanille
- 720 g de fromage blanc ou de skyr

Étapes

- Préchauffer le four à 165 °C.
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sirop d'agave et l'arôme vanille.
- Ajouter le fromage blanc ou le skyr, puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Répartir la préparation dans 4 ramequins.
- Enfourner pour 20 à 25 minutes à 165 °C.
- Laisser tiédir ou refroidir avant dégustation.

