

Suprême d'oranges sanguines



Ingrédients :

- 3 oranges sanguines
- Noix de coco râpée
- Cannelle en poudre
- Une gousse de vanille de Madagascar
- Une cs de fleur de coco (Indice Glicémique bas)

Préparation :

Épluchez les oranges sanguines et prélevez-y les suprêmes.
Poudrez de noix de coco râpée.

Ajoutez 2 pincées de cannelle et 1/2 cc de sucre de fleurs de coco.

Videz 1/2 gousse de vanille sur les oranges et mélangez.

Ajustez le sucre en fonction de l'acidité des oranges.

Placez 1/2h au réfrigérateur et voilà un bon petit dessert !