



Yaourt glacé fraise-cassis



INGRÉDIENTS

Pour 4 portions

- 200 g yaourt à la grecque (*entier ou maigre*)
- 2 c.à.s. de sucralose en poudre cristallisée (*plus ou moins en fonction des goûts*)
- 200 g de fraises surgelées
- 200 g de cassis surgelés

PRÉPARATION

Utiliser un blender, un mixer ou une moulinette pour cette préparation.

Mettre les fraises dans le bol du mixer avec 100 g de yaourt et 1 c.à.s. de poudre au sucralose.

Mixer pendant 3 à 4 minutes. Si le mixer/blender éprouve des difficultés à mixer les fruits surgelés, attendre 5 minutes pour que les fruits soient légèrement décongelés et réessayer.

Racler les bords du bol régulièrement pour faciliter le travail du robot.

Si le résultat est bien solide, vous pouvez manger le yaourt glacé directement. S'il est trop liquide, mettre le mélange dans un pot hermétique et le laisser 30 à 45 minutes au freezer.

Répéter toutes les étapes avec les cassis.

Servir une boule de chaque et décorer de morceaux de fruits frais, de noix ou tout autre topping selon vos goûts.



* par rapport à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu