

Le truc de Solange

POPSICLES DE YOGOURT ET DE FRUITS FRAIS

Facile

Prêt en : 5 heures 15 minutes

Des popsicles de yogourt glacé, faciles et délicieux, préparés avec des fruits frais.

On peut utiliser du miel pour les sucrer, ou utiliser les fruits de saison.

Ingrédients pour 8 portions

2 tasses de fruits frais hachés, au goût (fraises, framboises, bleuets, bananes, etc.)

2 tasses de yogourt nature ou à la vanille

1/4 tasse de sucre ou miel ou sirop d'érable (Ou rien ! Les fruits sont déjà sucrés !)

Un moule à popsicles et des bâtons

Méthode de préparation

Préparation : 15 minutes / Temps extra : 5 heures, congélation

Placer les fruits et le sucre dans le bol d'un mélangeur. Mixer jusqu'à la consistance désirée, avec morceaux de fruits ou sans morceaux de fruits.

Transférer le mélange dans le moule à popsicles et ajouter les bâtons. Laisser figer au congélateur pendant au moins 5 heures.

Source : www.allrecipes.ca