

Nice cream *banane & fruits rouges*



5 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Été

Végétarien

Sans cuisson

Ingrédients

- ♦ **1** banane congelée en morceaux
- ♦ **1 poignée** de fruits rouges surgelés
- ♦ **2 c. à soupe** de skyr ou yaourt grec
- ♦ **1 c. à café** de purée d'amande (option)

Préparation

- 1** Sors la banane et les fruits rouges du congélateur.
- 2** Place tout dans un mixeur avec le skyr.
- 3** Mixe par à-coups jusqu'à obtenir une texture de glace à l'italienne crémeuse.
- 4** Déguste immédiatement, comme une vraie glace — en plus maligne.

POURQUOI ÇA MARCHE

Une "glace" express sans sucre ajouté, avec les protéines du skyr pour la satiété. Le dessert d'été qui fait vraiment plaisir sans culpabilité — celui qu'on s'autorise sans arrière-pensée. ♦