

Glace

Yaourt grec/Fruits rouges



10 minutes
+4h congélation



100/personne



4 personnes



Protéines
Antioxydants

Ingrédients



500g de yaourt grec



200g de fruits rouges (fraises, framboises, myrtilles)



50g de miel ou sirop d'érable



1 càc d'extrait de vanille

Étapes

Dans un bol, mélanger le yaourt grec avec le miel (ou sirop d'érable) et l'extrait de vanille.

Ajouter les fruits rouges et bien mélanger.

Verser la préparation dans un moule ou des moules à glace individuels.

Congeler pendant au moins 4 heures.

Sortir du congélateur quelques minutes avant de servir pour que la glace soit plus facile à démouler.