



Desserts

Barre de yoghourt glacé aux fraises et granola

Pour 8 personnes.

Ingrédients

600 millilitres de yaourt grec (maigre)
2 cuillères à soupe de miel
poignée granola
6 fraises

De cet en-cas sain ou dessert, vous pouvez facilement en faire un petit stock à l'avance. Idéal pour un après-midi chaud en été ou après un délicieux barbecue. Et en plus c'est sain: pauvre en calories, pauvre en glucides et riche en protéines. Et les enfants en sont fous aussi...

Méthode de préparation

Couvrez une forme à brownies de papier sulfurisé. Mettez le miel dans le pot avec le yoghourt puis mélangez. Répartissez le yoghourt au miel de manière égale sur le fond de la forme. Maintenez une épaisseur d'environ 1 cm de telle sorte que tantôt la base se brise encore relativement facilement.

Coupez les fraises en petits morceaux que vous répandez sur le mélange de yoghourt. Terminez par le granola. Vous pouvez aussi saupoudrer le mélange de yoghourt avec des noix ou du chocolat.

Réservez quelques heures au congélateur jusqu'à ce que la base soit complètement gelée. Tablez sur environ 4 heures pour une forme carrée de 20 cm.

Retirez le yoghourt congelé de la forme et enlevez le papier sulfurisé. Cassez en morceaux et servez immédiatement ou remettez au congélateur pour plus tard.

Conseil:

Conservez le papier sulfurisé usagé pour mettre entre les morceaux cassés si vous choisissez de les remettre au congélateur.

