

Par Sophie

BOUTIQUE

TRANSFORMATIONS

BLOG

À PROPOS DE MOI

ME CONTACTER

F.A.Q.

ACCUEIL > RECETTES > GLACE CRÉMEUSE SANTÉ



Recettes

Glace crémeuse santé

PUBLIÉ PAR SOPHIE GAGNON



Inscris-toi à mon infolettre pour du contenu exclusif, des concours et plus!

SOUMETTRE



Une glace crémeuse et santé, OUI c'est possible!

Temps de préparation: 20 minutes

Temps total incluant le temps de réfrigération: 2h20 minutes

Ingrédients:

- 1 tasse lait de cajou
- 4 oz chocolat noir
- 2 c à table cacao extra brut
- 2 jaunes d'œufs
- 1/3 tasse sucre de fruits des moines
- 2 c à soupe sirop d'érable
- 3/4 tasse yogourt grec nature 0% gras
- Vanille

Méthode:

1. Fondre le lait cajou, le chocolat et cacao dans une casserole.
2. Au malaxeur, battre les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajouter le mélange de lait et de chocolat au mélange de sucre et jaunes d'œufs et bien mélanger.
4. Remettre sur le feu pour faire épaisir le mélange (ne pas bouillir).
5. Passer au tamis et refroidir en mettant le chaudron sur un bol de glace ou d'eau froide.

Inscris-toi à mon infolettre pour du contenu exclusif, des concours et plus!

SOUMETTRE

