

3 fois par jour



SUCETTES GLACÉES POUR LE DÉJEUNER (FRAISES, BEURRE DE NOIX, YOGOURT & GRANOLA)

Ma fille adore les sucettes glacées, et j'ai commencé à capoter là-dessus moi aussi à force d'en faire. À un certain moment, au début de l'été, elle a eu une passe où c'était impossible de la faire déjeuner, alors l'idée m'est venue de créer un popsicle déjeuner. Ça marche tellement bien, surtout en pleine canicule!

C'est pas mal du bricolage à faire. Je me suis inspirée des photos irréalisables qu'on voit sur Pinterest pour faire quelque chose de... réalisable. Regardez la [capsule Web!](#)

PARTICULARITÉS

[MENU SANTÉ](#) [SANS OEUFS](#) [VÉGÉTARIEN](#)

PORTIONS

Pour 6 à 8 sucettes

PRÉPARATION

10 min

CUISSON

-

REPOS

minimum de 4 h

CONSERVATION

6 mois au congélateur

CONGÉLATION

Se congèle

INGRÉDIENTS

- 1 1/2 tasse de fraises (ou de petits fruits au choix)
- 1 banane
- 1/3 de tasse de beurre de noix au choix
- 1 c. à soupe de poudre de cacao
- 1/2 tasse de granola, maison ou du commerce
- 1 tasse de yogourt à la vanille

ÉTAPES

1. Au pied-mélangeur, broyer les fraises et la banane afin d'obtenir une purée, puis réserver.
2. Dans un bol, mélanger le beurre de noix et la poudre de cacao, puis réserver.
3. Dans des moules à sucettes glacées, répartir le granola, le yogourt, le beurre de noix et la purée de fraises et banane, puis terminer avec un peu de granola.
4. Placer au congélateur pendant un minimum de 4 heures, ou jusqu'à ce que les sucettes soient bien gelées.
5. Démouler et servir.