

SCIENCE & fourchette

5 ingrédients ou moins

cubes de yogourt à boire (congelé) à la framboise & à la vanille.

#framboise

🔪 préparation : 5 minutes ❄️ congélation : 2 heures

👤 rendement : environ 24 cubes



ingrédients

- 350 g (environ 1/2 contenant) de yogourt nature ou à la vanille

pour la purée de fruits

- 600 g de framboises surgelées, décongelées (ou la même quantité de vos fruits surgelés préférés)

- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'essence de vanille (ou de poudre de vanille)

note

Pour « booster » facilement le contenu en fibres, on n'a qu'à ajouter environ 5 ml (1 c. à thé) de graines de lin moulues, de graines de chia, de chanvre, du germe de blé ou encore des flocons d'avoine finement moulus à la préparation aux fruits.

Pour bonifier le contenu en protéines, on consomme notre smoothie avec un biscuit-déjeuner ou une poignée de noix, au choix.

préparation

- Dans la moitié du fond de 1 moule à glaçon géant, verser le yogourt. Congeler environ 1 heure.

pour la purée de fruits

- Dans le bol du mélangeur, ajouter les fruits et la vanille. Bien mélanger. Ajouter un peu d'eau au besoin pour liquéfier la préparation. Verser dans les moules à glaçons. Congeler à nouveau.
- Une fois bien congelé, on peut mettre les cubes de smoothies dans un sac de conservation hermétique au congélateur.

au service

- La veille, remplir un verre du nombre de cubes désiré. Laisser reposer toute à nuit au réfrigérateur. Bien mélanger avant de boire.

catégorie(s) :

brunchs & petits-déjeuners, collations, hydratation

particularité(s) :

5 ingrédients ou moins, anti-gaspillage, économique, pour la famille, sans arachides, sans cuisson, sans oeufs, sans sucre ajouté

légume(s) et fruit(s) en vedette :

#framboise

valeur nutritive

pour 1 cube

calories 20 | glucides 3 g | fibres 2 g | protéines 1 g | lipides 0,5 g | sodium 6 mg | potassium 62 mg