



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

1
 Multipliez la quantité d'ingrédients afin de doubler ou même de tripler la recette.

Multiplier les ingrédients pour la liste par:

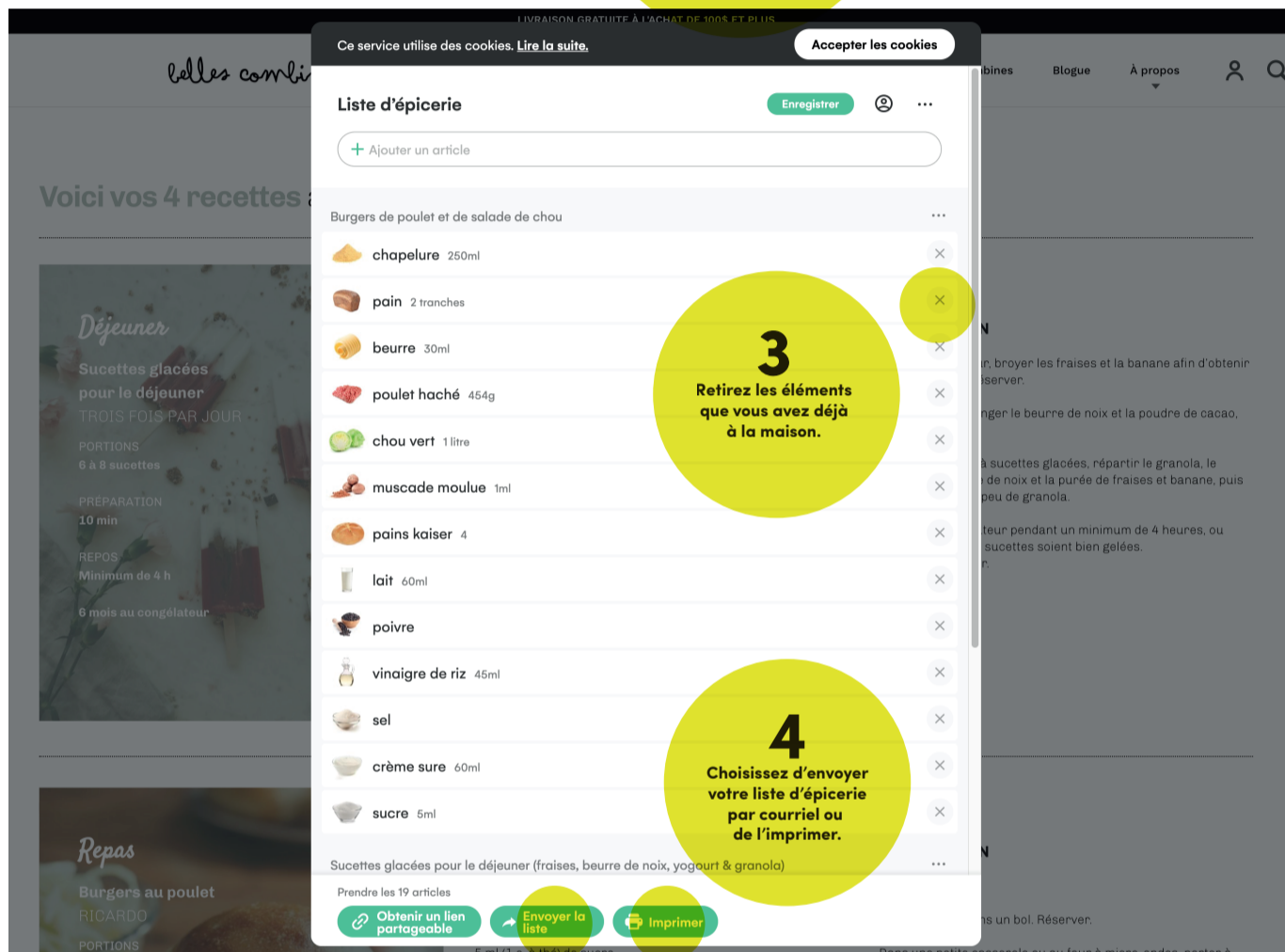
Ajouter à ma liste d'épicerie

Développé par Whisk.com

2
 Cliquez sur le bouton «Ajouter à la liste d'épicerie» sur chaque recette afin de créer votre liste personnalisée. Créez une seule liste pour l'ensemble des recettes.

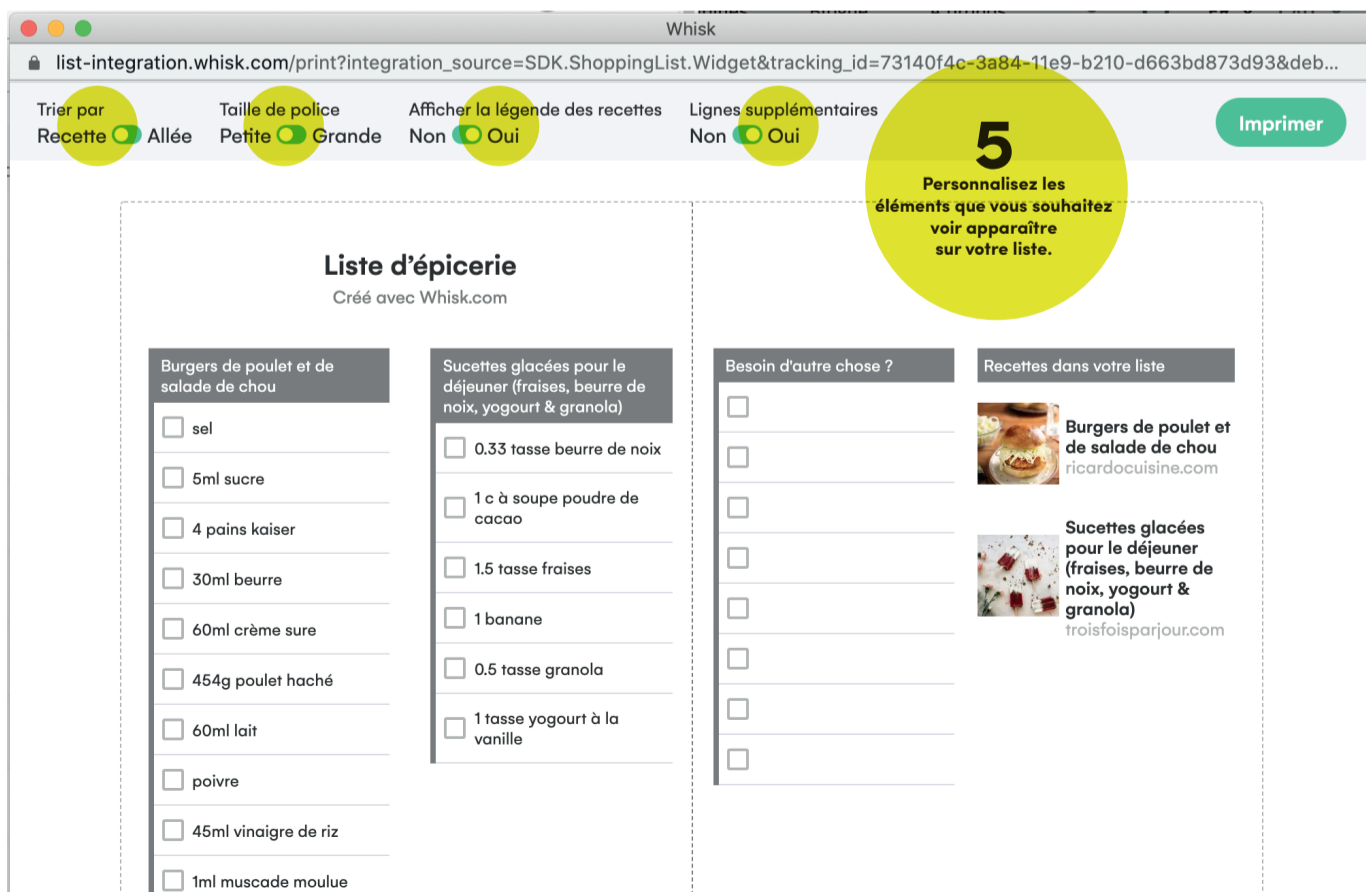
1. Broyer les fraises et la banane afin d'obtenir une purée.
 2. Mélanger le beurre de noix et la poudre de cacao.
 3. Mélanger la purée de fruits, le yogourt, le beurre de noix et la purée de fraises et banane, puis terminer avec un peu de granola.

Placer au congélateur pendant un minimum de 4 heures, ou jusqu'à ce que les sucettes soient bien gelées. Démouler et servir.



3
 Retirez les éléments que vous avez déjà à la maison.

4
 Choisissez d'envoyer votre liste d'épicerie par courriel ou de l'imprimer.



5
 Personnalisez les éléments que vous souhaitez voir apparaître sur votre liste.