

DES GLACES MAISON SANS SUCRES AJOUTÉS

SIMPLE • FRAIS • GOURMAND

Des idées faciles pour se faire plaisir tout l'été

1 NICE CREAM BANANE-CACAHUËTE- CACAO



- 100 g de rondelles de bananes surgelées
- 1 c. à soupe de beurre de cacahuète
- 1 c. à soupe de cacao en poudre non sucré

Mixer jusqu'à obtenir une glace onctueuse et déguster aussitôt !

- ✓ Riche en fibres et en potassium
- ✓ Gourmande et rassasiante

2 NICE CREAM BANANE-FRUITES ROUGES



- 100 g de rondelles de bananes surgelées
- 150 g de fruits rouges surgelés (framboises, fraises, myrtilles...)

Mixer jusqu'à obtenir une texture crémeuse et savoureuse !

- ✓ Riche en antioxydants
- ✓ 100% fruits, 100% plaisir

3 PALETS GLACÉS SKYR-FRUITES ROUGES



- 150 g de skyr nature
- 150 g de fruits rouges (frais ou surgelés)

Mélanger le skyr et les fruits, verser dans des petits moules (ou emporte-pièces) et congeler.

- ✓ Riche en protéines
- ✓ Frais et léger

4 BOULES GLACÉES FROMAGE BLANC-FRUITES ENROBÉES DE CHOCOLAT



- 150 g de fromage blanc
- 100 g de fruits (fraises, framboises, myrtilles...)
- Chocolat noir (70% min.)

Mélanger le fromage blanc et les fruits. Former des boules et congeler. Enrober de chocolat noir fondu.

- ✓ Source de protéines
- ✓ Gourmand et raffiné

5 BÂTONNETS GLACÉS BANANE-CHOCOLAT



- 1 banane
- Chocolat noir (70% min.)

Couper la banane en deux dans la longueur, piquer sur un bâtonnet, tremper partiellement dans le chocolat noir fondu et congeler.

- ✓ Seulement 2 ingrédients
- ✓ Apprécié des petits et grands

6 SORBET MANGUE MINUTE



- 150 g de mangue surgelée
- Un trait de jus de citron

Mixer jusqu'à obtenir une texture onctueuse comme un sorbet.

- ✓ Sans sucre ajouté
- ✓ Ultra rafraîchissant

7 GLACE ANANAS-COCO



- 150 g d'ananas surgelé
- 2 c. à soupe de crème de coco (ou lait de coco épais)

Mixer jusqu'à obtenir une glace crémeuse et exotique.

- ✓ Saveur exotique
- ✓ Texture onctueuse

8 MINI BOUCHÉES GLACÉES BANANE- CHOCOLAT



- 1 banane
- Chocolat noir (70% min.)

Couper la banane en rondelles. Former des mini sandwiches avec 2 rondelles, enrober de chocolat noir fondu et congeler.

- ✓ Très gourmand
- ✓ Portions faciles à gérer

À RETENIR

Les fruits contiennent naturellement du sucre. Ces recettes ne sont pas "sans sucre", mais elles sont préparées sans sucres ajoutés et permettent de profiter d'une glace maison avec des ingrédients simples.

Ingrédients simples

Moins transformé, plus naturel

Plaisir et équilibre

REJOIGNEZ-NOUS !

Retrouvez toutes nos fiches et conseils sur juinsanssucresajoutes.org



sos hépatites
Fédération
Hépatites & Maladies du foie



le défi collectif qui fait du bien