

Sucette glacée fruitée



Ingrédients :

- 1 tasse de fraises fraîches ou congelées
- 1 banane mûre
- 1/2 tasse de yogourt nature ou à la vanille
- Un peu de lait ou boisson végétale (si besoin, pour ajuster la texture)
- Moules à popsicles (ou petits gobelets et bâtons)

Étapes :

1. Couper les fruits en morceaux (par un adulte ou avec supervision).
2. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur et réduire en purée lisse.
3. Verser dans les moules à sucettes glacées.
4. Congeler au moins 4 heures ou jusqu'à ce que ce soit bien pris.
5. Démouler et... savourer au soleil!

Astuces :

- Remplacer les fruits selon la saison (mangue, melon, bleuets, etc.)
- Ajouter un soupçon de miel ou sirop d'érable pour une version plus sucrée (à partir de 1 an).
- Faire des étages de couleurs en congelant une couche à la fois!



Maison
de la famille
de Bellechasse

et centre
de ressources
périnatales