

Nice cream aux fruits rouges & mangue



QUANTITÉ

4 esquimaux



PRÉPARATION

10 minutes



REPOS

4 heures



CUISSON

Non

CE QU'IL VOUS FAUT :

- 2 bananes
- 1 mangue
- 1 grosse poignée de fruits rouges
- 2 cuillères à soupe de crème de coco
- 2 cuillères à café de stevia



Coupez en morceaux les bananes et la mangue.

Dans un sac congélation, mettez une banane et la mangue coupées en morceaux. Dans un autre sac congélation, mettez l'autre banane et les fruits rouges.

Mettez-les deux sachets au congélateur pendant au moins 2 heures (toute la nuit, c'est mieux).

Sortez vos sachets du congélateur.

Dans le bol d'un mixeur, versez le contenu d'un sachet de congélation.

Ajoutez une cuillère à soupe de crème de coco et une cuillère à café de stevia.

Mixez jusqu'à obtenir une texture crémeuse, lisse et homogène.

Versez cette préparation dans vos moules à esquimaux en les remplissant à moitié.

Lavez votre bol de mixeur et procédez de la même façon avec le contenu du 2ème sac de congélation.

Terminez de remplir les moules à esquimaux avec cette nouvelle préparation.

N'oubliez pas de mettre des bâtons pour pouvoir les manger.

Mettez vos esquimaux pendant au moins 2 heures au congélateur.

Pour les démouler, faites couler de l'eau chaude sur les moules puis mangez-les rapidement avant qu'ils ne fondent.