



Recette : *Popsicles aux petits fruits*

sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Caroline Roy

RENDEMENT : Environ 12

popsicles

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CONGÉLATION : 6 HEURES ET
PLUS

INGRÉDIENTS

- 500 g (2 tasses) de yogourt nature végétal *
- 130 g (1 tasse) de framboises, fraîches ou surgelées
- 130 g (1 tasse) de bleuets, frais ou surgelés
- 260 g (2 tasses) de fraises, fraîches ou surgelées
- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de jus de citron, fraîchement pressé

PRÉPARATION

1. Passer tous les ingrédients au mélangeur jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
2. Verser dans des moules à sucettes glacées.
3. Laisser prendre au congélateur un minimum de six heures, puis déguster!



Ce mélange de petits fruits est une base mais n'hésitez pas à laisser aller votre imagination pour créer vos propres mélanges de saveurs.

CONSEIL PRATIQUE

* Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez aussi prendre un yogourt nature au lait de vache.