



GLACE FRAMBOISE MAISON

Une glace gourmande, saine et rapide.

 5 heures 2 heures et 5 minutes 3 portions

INGRÉDIENTS

- 10 grammes de vanille, extrait aqueux
- 1 portion grande de framboise, crue (150 g)
- 15 grammes d'amandes effilées
- 20 grammes de sirop d'agave
- 2 yaourts nature à la grecque au lait de brebis

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez les yaourts grecs, les cuillerées de sirop d'agave et l'extrait de vanille jusqu'à obtenir une texture lisse.
- 2° Étalez la préparation dans un plat recouvert de papier sulfurisé avec une maryse, puis y ajouter les framboises coupées en deux et les amandes effilées.
- 3° Laissez reposer au congélateur pendant environ deux heures.
- 4° Servez dans un bol et accompagnez avec vos toppings préférés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (132 g)	% AR
ÉNERGIE	105 kcal	138 kcal	7 %
PROTÉINES	3 g	4 g	8 %
GLUCIDES	9 g	11 g	4 %
SUCRES	7 g	10 g	11 %
LIPIDES	6 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	9 %
SODIUM	25 mg	32 mg	1 %