

Sucettes glacées « gâteau au fromage »



Régalez-vous avec notre recette de Sucettes glacées "gâteau au fromage". Ces délices glacés allient la douceur d'un gâteau au fromage crémeux à la fraîcheur d'une sucette glacée. Essayez cette gourmandise irrésistible dès maintenant pour une pause rafraîchissante !

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 4 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 100

Lipides 3

Glucides 12

Fibres 3

Protéines 5

Sodium 25

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse ou ½ caisson de 551 ml) de bleuets
- 250 ml (1 tasse ou 1 caisson de 170 g) de mûres
- 60 ml (¼ tasse) d'eau (voir note)
- 60 ml (¼ tasse) de graines de chia

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec à la vanille à 2% m.g.
- 250 ml (1 tasse ou 1 contenant de 375 g) de fromage quark 0,25%
- 1 tasse (250 ml) de granola émietté de la marque [More Granola](#), saveur « croustade aux noix »

Note : L'utilisation de fruits frais nécessite l'ajout d'eau pour l'obtention d'une purée. Par contre, si les fruits utilisés sont surgelés puis décongelés, l'ajout d'eau n'est pas nécessaire.

Préparation

1. Dans un petit bol, écraser les bleuets et les mûres à l'aide d'une fourchette. Verser l'eau, le sirop d'érable et ajouter les graines de chia. Mélanger et laisser reposer 10 minutes.
2. Dans un autre bol, mélanger le yogourt et le fromage à l'aide d'une cuillère. Ajouter le 2/3 du granola puis mélanger.
3. Répartir la moitié de la purée de fruits et chia de façon uniforme dans le fond des 12 moules.
4. Répartir le mélange crémeux sur la purée, puis verser la purée de fruits résiduelle sur le dessus. Mélanger légèrement le mélange crémeux et la purée à l'aide d'un couteau.
5. Ajouter le granola résiduel sur le dessus des sucettes, puis insérer un bâton dans chaque moule. Refroidir au congélateur au moins 4 heures avant de déguster.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine