

Sucettes glacées à la betterave



Plongez dans un monde vibrant avec ces friandises rafraîchissantes, mettant en valeur la douceur naturelle et les teintes éclatantes de la betterave. Laissez-vous séduire par cette délicieuse création glacée qui illuminera votre été.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 10
Nutrition Facts (per serving)
Calories 60
Lipides 0
Glucides 14
Fibres 2
Protéines 1
Sodium 30

Ingrédients

- 1 conserve de 398 ml (14 fl oz) de betteraves entières dans l'eau, égouttée
- 500 ml (2 tasses) de framboises congelées
- Le zeste et le jus de 2 limes
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 1 pomme, épépinée (McIntosh, Spartan ou Cortland)

Préparation

1. Déposer tous les ingrédients dans le récipient d'un mélangeur électrique (blender) et mixer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Verser le mélange dans des moules à sucettes glacées et congeler 6 heures ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme. Passer un filet d'eau chaude sur le moule pour faciliter le démoulage.

Notes

Se conserve 1 an au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke