

Crème glacée protéinée choco-arachides



Avec l'été qui s'en vient, quoi de mieux qu'une petite collation ou un dessert glacé! Ce petit plaisir est une bonne source de protéines, mais aussi de saveurs.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Temps d'attente 180-240 min
Portions 6
Nutrition Facts (per serving)
Calories 140
Lipides 5
Glucides 15
Fibres 1
Protéines 12
Sodium 340

Ingrédients

- 1 pot (500 g) de fromage cottage, 0-2% m.g.
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable, ou de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachide, naturel
- 30 ml (2 c. à soupe) de brisures de chocolat, mi-sucré

Garniture (facultatif) :

- Banane
- Pépites de chocolat
- Arachides concassées
- Biscuits secs émiettés

Préparation

1. Mettre le fromage cottage dans le contenant du mélangeur avec le sirop d'érable et le beurre d'arachides et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse et homogène.
2. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger légèrement.
3. Placer l'appareil dans un contenant hermétique et congeler 3 heures.
4. Servir avec la garniture de votre choix.

Notes

Se conserve 1 mois au congélateur, mais est meilleur la journée même.

?Si on laisse la crème glacée trop longtemps au congélateur, elle devient très dure et difficile à portionner. Pour en consommer les jours suivant la confection, il faut la sortir du congélateur au moins 1h avant.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec