

Crème glacée protéinée fraises-amandes



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 130
Lipides 4
Glucides 13
Fibres 1
Protéines 12
Sodium 340

Ingrédients

- 1 pot (500g) 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'amande
- 5 grosses fraises, divisées

Garniture (facultatif) :

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

Préparation

1. Dans un mélangeur, déposer le fromage cottage, le sirop d'érable, le beurre d'amande et 3 fraises. Bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
2. Couper les 2 autres fraises en petits morceaux et les ajouter au mélange en brassant à la main par la suite.
3. Placer l'appareil dans un contenant hermétique et congeler au moins 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