

Fantômes de fraises pour l'Halloween



Voici une recette amusante et délicieusement effrayante pour Halloween : les Fantômes de Fraises ! Ces petites friandises glacées feront sensation lors de vos festivités. Préparez-vous à régaler vos papilles avec ce dessert créatif qui marie la fraîcheur des fraises au doux parfum de yogourt grec et de chocolat. Un vrai régal pour petits et grands monstres !

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 45 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 70

Lipides 2

Glucides 11

Fibres 2

Protéines 3

Sodium 10

Ingrédients

- 100 ml (6 1/2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 20 ml (4 c. à thé) de sucre à glacer
- 20 fraises

Préparation

1. Mélanger dans un petit bol le yogourt et le sucre à glacer à l'aide d'un petit fouet.
2. Tapisser une plaque de cuisson de 25 x 36 cm (10 x 14 po) de papier parchemin.
3. À l'aide d'une cuillère à thé, déposer une cuillerée de yogourt sur le papier parchemin. Ces gouttes représenteront le menton des fantômes.
4. Enrober chaque fraise du mélange de yogourt en la tenant par la queue et déposer sur les gouttes dessinées.
5. Ajouter 3 pépites de chocolat sur chaque fraise de manière à former les yeux et la bouche.
6. Laisser reposer au congélateur 45 minutes avant de déguster.

Notes

Se conservent 1 mois au congélateur.



Meri Makaryan – Nutritionniste Diététiste à Montréal
Nutritionniste - Diététiste à Montréal