

Écorces aux fraises



Envie d'une petite douceur ? Cette recette est parfaite à faire en avance et à garder au congélateur pour lorsque vous ou vos enfants auront envie d'une collation rafraîchissante et chocolatée ! Une recette facile à concocter et à personnaliser selon vos goûts !

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 120 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 11

Glucides 16

Fibres 3

Protéines 6

Sodium 50

Ingrédients

- 1 barquette de 454 g de fraises fraîches, tranchées
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide naturel
- 180 ml (¾ tasse) de pépites de chocolat noir

Préparation

1. Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin et y étaler les fraises uniformément de manière à former un rectangle.
2. Dans un bol, mélanger le yogourt, le beurre d'arachide et la vanille jusqu'à ce que la préparation devienne homogène. Étendre la préparation sur les fraises en une fine couche égale et réserver au congélateur.
3. Dans un bol allant au micro-ondes (ou au bain-marie) fondre le chocolat en évitant de le brûler. Sortir la plaque du congélateur et étaler le chocolat en une fine couche sur le yogourt rapidement avant qu'il ne durcisse. Remettre au congélateur au moins 2h avant de casser et de consommer. Garder les restants dans un contenant hermétique au congélateur.

Notes

Se conserve 14 jours dans un contenant hermétique au congélateur.

Pour une version sans FODMAP, utiliser un yogourt grec sans lactose.



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