

Sucettes glacées protéinées



Envie d'une collation rafraîchissante et saine? Préparées en seulement 10 minutes, ces sucettes glacées protéinées sont parfaites pour les amateurs de fruits et de skyr. Profitez de ces délicieuses gâteries, idéales pour une pause nutritive et gourmande!

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 300 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 100

Lipides 2

Glucides 13

Fibres 1

Protéines 8

Sodium 30

Ingrédients

- 300 ml + 30 ml (1 ¼ tasse + 2 c. à soupe) de skyr 2% à la vanille, divisés
- 250 ml (1 tasse) de fruits congelés au choix (voir Note)

1. Dans un bol allant au four à micro-ondes, chauffer les fruits pendant 1 minute.
2. Dans le récipient d'un robot-mélangeur, déposer les fruits et 30 ml (2 c. à soupe) de skyr. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Dans des moules à sucettes glacées, déposer 22 ml (1 ½ c. à soupe) de skyr au fond de chaque moule. Verser une couche de smoothie. Répéter l'opération jusqu'à remplir les moules, puis planter les bâtons au centre.
4. Congeler les sucettes au moins 5 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement solidifiées. Pour démouler, laisser couler de l'eau chaude sur la paroi extérieure des moules au besoin.

Notes

Se conserve 3 mois au congélateur.

Nous avons choisi un mélange de fraises, banane et bleuets. Si vous utilisez des fruits qui prennent plus d'espace lorsqu'ils sont congelés (ex. fraises entières, pêches, etc.), assurez-vous d'avoir environ **125 ml (½ tasse) de fruits une fois dégelés**. Vous pourriez aussi utiliser **125 ml (½ tasse) de fruits frais en petits morceaux**.



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