

Yogourt glacé à la vanille



Ce yogourt glacé à la vanille est une collation santé et facile à préparer, idéale pour se rafraîchir lors des chaudes journées d'été. Riche en protéines grâce au yogourt grec, il allie simplicité et gourmandise avec la douce saveur de la vanille naturelle de [Colibri Vanille](#). Proposée par une nutritionniste, cette recette rapide est parfaite pour toute la famille. À savourer avec les garnitures de votre choix.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Temps d'attente 90 min
Portions 4
Nutrition Facts (per serving)
Calories 145
Lipides 3
Glucides 19
Fibres 1
Protéines 12
Sodium 65

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de yogourt grec nature 2 %
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel
- 10 ml (2 c. à thé) d'extrait de vanille pur ([de type Colibri Vanille](#))

Garniture (*facultatif*)

- Copeaux de chocolat noir
- Noix hachées
- Petits fruits, frais ou surgelés

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger le yogourt grec, le miel et l'extrait de vanille jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
2. Verser dans un contenant hermétique. Ajouter les garnitures, si désirées.
3. Congeler 1 heure et demie en remuant aux 30 minutes pour éviter la formation de cristaux de glace et obtenir une texture crémeuse.
4. Servir immédiatement ou conserver au congélateur et sortir 30 minutes avant de consommer.

Notes

Se conserve jusqu'à 1 mois au congélateur, dans un contenant hermétique.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux