

Sorbet facile à l'ananas et aux framboises



Ce sorbet est ultra-simple et faible en FODMAP et se prépare avec seulement quatre ingrédients! Rafrâchissant, naturellement sucré, il est idéal comme collation glacée ou dessert léger lors des journées chaudes d'été. Sans compromis sur la [santé digestive](#), c'est une option approuvée par nos nutritionnistes!

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 2
Nutrition Facts (per serving)
Calories 125
Lipides 0
Glucides 28
Fibres 5
Protéines 3
Sodium 30

Ingrédients

- 60 ml (¼ tasse) de dattes séchées dénoyautées
- 45 ml (3 c. à soupe) d'eau

- 250 ml (1 tasse) d'ananas surgelés
- 125 ml (½ tasse) de framboises surgelées
- 30 ml (2 c. à soupe) de blancs d'œuf

Préparation

1. Dans un petit bol, combiner les dattes et l'eau. Chauffer au micro-ondes 45 secondes.
2. Dans un mélangeur électrique (blender), mixer à haute vitesse les dates, l'ananas, les framboises et le blanc d'œuf jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène. Racler les parois au besoin.
3. Servir immédiatement pour une texture optimale.

Notes

Se conserve 3 mois au congélateur. Sortir 30 minutes avant de consommer.



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