

Sucettes glacées mangue-coco



Plongez dans le délice tropical de ces friandises rafraîchissantes et crémeuses, parfaites pour vous rafraîchir en été. Essayez nos succulentes sucettes glacées mangue-coco dès aujourd'hui et savourez les saveurs du paradis.

Préparation 10 min

Cuisson 0 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 75

Lipides 3

Glucides 12

Fibres 1

Protéines 3

Sodium 30

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature
- 500 ml (2 tasses) de Mangues (fraîches ou congelées)
- 125 ml (1/2 de tasse) de lait d'amandes coco
- 15 ml (1 c. à soupe) de noix de coco non sucrée
- Environ 10 amandes hachées

Préparation

1. Mettre le yogourt, les mangues et le lait d'amandes au coco dans le mélangeur pendant environ 1 minute.
2. Dans des moules à sucettes glacées, répartir la noix de coco et les amandes, puis verser le mélange de mangues.
3. Mettre au congélateur pendant au moins 4 heures, ou jusqu'à ce qu'elles soient bien gelées.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux