

Fruit Pops



Une recette simple et facile à réaliser pour avoir beaucoup de plaisir avec les enfants. Ils adoreront confectionner leur propre collation tout en montrant leur créativité.

Préparation 20 min

Cuisson 0 min

Portions 4

Ingrédients

Sauce au yogourt chocolatée

- 15 ml (1 c. à table) de cacao en poudre
- 15 ml (1 c. à table) de miel ou sirop d'érable
- 85 ml (? tasse) de yogourt grec nature

Fruits au choix

- Ananas, banane, bleuet, cantaloup, carambole, cerise, cerise de terre, clémentine, fraise, framboise, kaki, kiwi, mangue, melon, mûre, papaye, pêche, pomme, poire, prune, raisin, etc.

Garnitures au choix

- Chanelure de biscuits graham, flocons de son ou de maïs concassés, graines de chia, graines de lin
non sucrée, pacanes concassées, petits

- bonbons colorés, riz soufflé, etc.
- Et des bâtons de brochette d'environ 6 pouces (15 cm)

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la sauce au yogourt et réserver au réfrigérateur.
2. Éplucher les fruits dont vous ne désirez pas manger la pelure.
3. Couper les gros fruits en morceaux de diverses tailles.
4. Enfiler sur une brochette les plus petits fruits / morceaux de fruits et terminer par un gros morceau.
5. Sortir la sauce au yogourt du réfrigérateur et y tremper le dernier fruit, puis saupoudrer une ou plusieurs garnitures au choix sur celui-ci.
6. Recommencer les étapes 4 et 5 en alternant les fruits, garnitures, couleurs, saveurs et surtout, en s'amusant!

Note : Faites participer les enfants de différentes façons selon leur âge et leurs capacités. Les plus jeunes peuvent facilement mesurer et mélanger les ingrédients de la sauce au yogourt. Les plus vieux peuvent couper les fruits à l'aide de couteaux de plastique. Bien sûr, toute la famille peut prendre plaisir à assembler les fruit pops :)



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse