



SUCETTES GLACÉES AU KÉFIR ET FRAISES

DONNE
6 À 8
PORTIONS

INGRÉDIENTS

- 1 lb (454 g) de fraises fraîches ou 4 tasses (1000 ml) de fraises surgelées
- 1 tasse (250 ml) de kéfir nature
- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille

PRÉPARATION

1. Mélanger les fraises dans un mélangeur pour obtenir une purée lisse.
2. Mélanger le kéfir, le miel et la vanille dans un bol ou une tasse à mesurer.
3. Diviser la purée de fraises entre les moules. Ajouter le mélange de kéfir. Mélanger légèrement à l'aide d'un couteau.
4. Placer les moules au congélateur pour 2 à 3 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient bien congelés.
5. Placer les moules sous l'eau tiède pour sortir les sucettes plus facilement. Dégustez!

NOTES

Réduisez le gaspillage alimentaire! Utilisez les fraises mûres au lieu de les jeter.

Faciles à préparer, faciles à aimer. Recettes à partager.

