



Sucettes glacées au yogourt

Donne 6 sucettes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : aucun

Allergène courant : lait

Matériel :

- Bâtons en bois ou en plastique (de type *Popsicle*)
- Six moules en papier ou en plastique
- Robot culinaire

Ingrédients :

2 petites bananes mûres

175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de fraises congelées ou 250 ml (1 tasse) de bleuets congelés

500 ml (2 tasses) de yogourt nature

30 ml (2 c. à soupe) de miel

Préparation :

1. Pelez et tranchez les bananes et déposer-les dans le robot culinaire avec les petits fruits surgelés, le yogourt et le miel. Mélangez à vitesse basse jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
2. Divisez le mélange dans les six moules en papier ou en plastique – environ 4 oz (125 ml) chacun.
3. Placez les sucettes au congélateur pendant 10 minutes, puis insérez un bâton de type *Popsicle* au centre de chacune. Replacez-les au congélateur pendant 3 heures ou jusqu'à ce qu'elles soient complètement congelées.

Modification : *Si vous n'avez pas de robot culinaire, utilisez un pilon à pommes de terre pour mélanger tous les ingrédients jusqu'à homogénéité.*

