

## Yogourt glacé à la banane

Préparation : 5 minutes

Congélation : 2 heures

Donne 4 portions



### Ingrédients

- 500 ml (2 tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 2 bananes congelées
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Noix hachées au choix



### Préparation

1. Dans un mélangeur, réduire en purée lisse le yogourt grec et les bananes.
2. Mettre la purée dans un contenant hermétique et laisser reposer au congélateur pendant 2 heures pour obtenir une texture ferme.
3. Au moment de servir, garnir de noix.

*Lorsque vos bananes  
sont trop mûres,  
congelez-les et faites  
cette recette plus tard!*



*Le yogourt glacé à une texture  
semblable à celle de la crème  
glacée. L'avantage de cette  
version est qu'elle est plus  
protéinée et moins grasse!*

*Miam! Bon appétit!*