

PROJECT: GET IT DONE TOGETHER

Bâtonnets au yogourt glacé en forme de mini-crêpes aux bleuets

Sans gluten et sans noix, contient des produits laitiers

Liste des ingrédients :

- ½ tasse (125 ml) de yogourt nature au lait entier
- 3 c. à thé (15 ml) de miel ou de sirop d'érable pur (séparées)
- 2 c. à table (30 ml) de bleuets ou de bleuets sauvages
- 5 bâtonnets en bois
- 5 c. à table ou 5 tranches de pêches jaunes coupées en carrés de 2,5 cm sur 65 mm (1 po sur ¼ po)

Instructions :

1. Mélanger le yogourt avec 1 c. à thé (5 ml) de miel (ou de sirop) dans un petit bol. Incorporer délicatement les bleuets.
2. Tapisser de papier parchemin une grande plaque à cuisson. Disposer les bâtonnets sur la plaque en laissant quelques centimètres entre chacun. Répartir le mélange de yogourt pour créer des cercles de 2 po (5 cm) à l'extrémité de chaque bâton, en lissant avec le dos d'une cuillère.
3. Congeler jusqu'à ce que le mélange soit ferme (au moins 2 heures). Retirer du congélateur et ajouter sur chaque bâtonnet un carré de pêche (le fameux carré de beurre!) et un filet de miel (ou de sirop). Remettre les bâtonnets au congélateur pendant 10 minutes pour laisser le miel (ou le sirop) se figer.

Donne 5 portions

Temps de préparation : 2 heures et 10 minutes (10 minutes de préparation active)

Valeur nutritive par portion :

1 bâtonnet, 33,7 calories; protéines, 1 g (2 % VQ); glucides, 6,1 g (2 % VQ); autres glucides, 0,5 g; fibres alimentaires, 0,2 g (1 % VQ); sucres, 5,8 g; lipides, 0,8 g (1 % VQ); gras saturé, 0,5 g (3 % VQ); cholestérol, 3,2 mg (1 % VQ); vitamine A, 56,6 UI (1 % VQ); vitamine C, 1,2 mg (2 % VQ); folate, 2,4 mcg (1 % VQ); calcium, 30,7 mg (3 % VQ), fer, 0,1 mg; magnésium, 4,1 mg (2 % VQ); potassium, 60,9 mg (2 % VQ); sodium, 11,5 mg (1 % VQ).

Source (en anglais) : eatingwell.com/recipe/260351/blueberry-pancake-frozen-yogurt-pops