Popsicles au yogourt et aux fruits

RECETTES – COLLATIONS – DESSERTS

NOMBRE DE PORTION : 10-12

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON :

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: OUI

Ingrédients

- 4 tasses de fruits au choix (pêches, fraises, bleuets, framboises)
- 2 c. table de sirop d’érable
- 1 tasse de yogourt grec
- 1 tasse de lait

Préparation

1. Réduire les fruits en purée lisse. Ajouter un peu d’eau si la pâte est trop épaisse.
2. Mélanger ensuite le sirop, le yogourt et le lait à la purée de fruits.
3. Verser dans les moules à popsicle. Vous pouvez aussi faire des étages avec plusieurs fruits afin d’avoir des popsicles multicolores.
4. Mettre au congélateur pendant au moins une heure ou jusqu’à ce qu’ils soient complètement figés.

*Tu peux passer les fruits dans un tamis pour retirer les petites graines pour que le tout soit plus crémeux.