



Jujubes santé à la mangue

RECETTES - 30 MIN. ET MOINS - DESSERTS



NOMBRE DE PORTION : VARIABLE

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN

TEMPS DE CUISSON : 10 MIN

TEMPS DE REPOS : 2H

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 1 tasse de lait de coco
- 1/2 tasse de jus de citron
- 1 grosse mangue coupée en cubes ou 1 1/2 tasse de mangue surgelée décongelée
- 6 c. à table de poudre de gélatine (ou 6 sachets de gélatine Knox)
- 1 à 2 c. à table de miel

Préparation

1. Mettre la mangue dans le mélangeur et actionner jusqu'à temps que la mangue soit réduite en purée.
2. Dans un chaudron, à feu moyen, mélanger ensemble le lait de coco et le jus de citron. Quand c'est chaud, ajouter la gélatine, une cuillère à la fois et bien brasser au fouet jusqu'à temps que ce soit dissout.
3. Ajouter la purée de mangue et bien brasser.
4. Verser le mélange dans des moules en silicone. Mettre au frigo et laisser refroidir pendant au moins 2 h.
5. Se conserve que quelques jours au frigo. Dépêchez-vous de les manger!