

Glace fruits rouges express



INGRÉDIENTS

- 400g de fruits rouges surgelés (ou frais disposés au moins 4h au congélateur au préalable)
- 240g de Skyr
- 40g de miel
- 20mL de jus de citron

PRÉPARATION



- Dans le bol d'un blender, placez les fruits surgelés, le Skyr, le miel et le citron.
- Mixez quelques secondes par à-coups jusqu'à l'obtention d'un mélange glacé et homogène.
- Placez 2h au congélateur avant de pouvoir la déguster.



Atouts Nutritionnels

Le Skyr est très riche en protéines et en calcium, pauvre en matière grasse car il est fabriqué à base de lait écrémé. Il a un effet satiétogène.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part :

90 Kcal

Protéines : 7g

Glucides : 16g

Lipides : 0g