



Barres de yogourt glacé

Ingrédients

- 500 g (500 ml ou 2 tasses) de yogourt, au choix
- 125 ml (1/2 tasse) de garnitures (fruits séchés, céréales, pépites de chocolat, confiture...)
- 1 fruit frais, coupé en tranches minces



Pour les garnitures, utilise les fonds de pots ou de sacs oubliés dans le garde-manger. Comme ça, ils ne seront pas gaspillés!



Dans un mélangeur, mets quelques morceaux de barre glacée, des fruits et un peu de lait ou de boisson végétale. Ça fera un délicieux smoothie!

Étapes de la préparation

1 Lave un carton de lait de 2 litres ou deux cartons de lait de 1 litre. Découpe les cartons en deux avec des ciseaux, dans le sens de la hauteur. Essuie-les bien. Si tu n'as pas de cartons de lait, utilise un moule en silicone.



2 Répartis le yogourt dans les demi-cartons de lait.



3 Décore avec les garnitures de ton choix et des morceaux de fruits.



4 Congèle les barres au moins six heures.



5 Démoule les barres de yogourt et brise-les en petits morceaux pour obtenir des portions collation. Conserve les barres dans un contenant fermé, au congélateur.

