



Sucettes glacées aux fruits

Ingédients

- 1 litre (4 tasses) de fruits, au choix
- 300 ml de lait condensé sucré
- 125 ml (1/2 tasse) de lait ou de boisson végétale (facultatif)
- 250 ml (1 tasse) de morceaux de fruits (facultatif)



Zéro gaspi !

N'hésite pas à utiliser plusieurs parties d'un fruit, quand c'est possible. Par exemple, ajoute les fraises avec leurs queues. Ou la chair d'un ananas avec le cœur !



Astuce croquante

Une fois ta sucette démoulée, roule-la dans des miettes de biscuits ou des céréales pour y ajouter du croquant.

Étapes de la préparation

1 Dépose les fruits et le lait condensé sucré dans un mélangeur. Pour obtenir des sucettes moins sucrées, tu peux ajouter le lait ou la boisson végétale. Réduis le tout en une purée lisse et crémeuse.

2 Répartis la purée dans des moules à sucettes glacées. Si tu le souhaites, ajoute des morceaux de fruits dans les moules.

3 Place les moules au congélateur et attends 4 à 6 heures avant de manger les sucettes.



Chocolat recyclé

Te reste-t-il du chocolat de Pâques ? Tu pourrais enrober tes sucettes de chocolat ! Au micro-ondes, fais-le fondre dans une tasse. Puis trempe tes sucettes dans ce chocolat fondu, une à la fois.

