



## ***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.