

UNE GLACE SAVOUREUSE

Voici une recette originale pour réaliser une glace aux épinards qui te donnera beaucoup de force !

Cuisine avec un adulte cette glace fortifiante !

Ce dont tu auras besoin :

- Une petite banane
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 6 glaçons de lait de coco
- 3 glaçons de yaourt
- 6 cubes d'épinards surgelés

Miam,
ça rafraîchit !



Testée et approuvée par l'équipe !

1



La veille, place le lait de coco et le yaourt dans un moule à glaçons puis met-les au congélateur.

2



Le lendemain, réunis tous les ingrédients nécessaires à cette recette.

3



Place dans un mixeur tous tes ingrédients : Les glaçons de lait et de yaourt, les épinards surgelés, la banane coupée, le jus de citron et le sirop d'érable.

4



Mixe jusqu'à obtenir une pâte homogène. Attention aux oreilles, ça va faire du bruit !

À déguster immédiatement !