

Collation santé ! Sucettes au yogourt

Ce dont tu auras besoin :

- 6 petits contenants en papier (ou moules à muffins en papier ou des contenants de yogourt vides, lavés bien sûr!).
- 6 bâtonnets de popsicle

Ingrédients :

Fruits frais

- Fraises
- Banane
- Bleuets
- Kiwi
- Framboises

Yogourt

- N'importe quelle saveur!
- Laisse libre cours à ta créativité en utilisant différents fruits et saveurs de yogourt pour créer ta propre combinaison sublime.

Directives :

1. Dépose une cuillerée de yogourt dans le fond de chacun des petits contenants. Ajoute ensuite quelques morceaux de fruits. Ajoute ensuite quelques cuillerées de yogourt.
2. Place une tranche de fruit (en faisant une fente dans le milieu) sur le dessus et glisse ton bâtonnet de popsicle dans la fente. Ajoute quelques cuillerées de yogourt.
3. Place les contenants dans le congélateur jusqu'au lendemain. Lorsque la préparation de yogourt et de fruit est gelée, fais glisser le contenant pour le retirer et savoure ta collation!



Conseil pour la congélation :

Tu peux placer tes contenants de papier, tes moules à muffins en papier ou tes contenants de yogourt réutilisés dans un moule à muffins en aluminium pour qu'ils tiennent debout dans le congélateur.