

Granité à la menthe fraîche
Yogourt frozen à la framboise
Glace à l'eau mangue / coco



Granité à la menthe fraîche *(pour une personne)*

- 2 càs de sirop édulcoré à la menthe
- 250 ml d'eau

1/ Mélanger l'eau et le sirop dans un récipient plat.
2/ Placer au congélateur et remuer toutes les 35 minutes.

Yogourt frozen à la framboise *(pour 1 personne)*

- 70g de framboises
- 6g de sucre
- 1 yaourt nature ou 70 de fromage blanc 0% de matière grasse

1/ Mélanger l'ensemble et mixer,
2/ Placer au congélateur pendant 1h30 et remuer toutes les 20 minutes afin d'éviter la cristallisation.

Glace à l'eau parfum mangue / coco *(pour 2 personnes)*

- 65 ml d'eau
- 100g de mangue
- 20g de noix de coco rapée
- 3g de sucre

1/ Mélanger l'ensemble et mixer.
2/ Placer dans des moules à glaces et laisser au congélateur au moins 4 heures.

Bonne dégustation !!!!

diet-
coach