

# MINI-CLUB DE

## CUISINE

Recettes simples à savourer ensemble

### SUCETTES GLACÉES AU KÉFIR ET FRAISES

Donne 6 à 8 portions

#### Ingrédients

- 1 lb (454 g) de fraises fraîches ou 4 tasses (1000 ml) de fraises surgelées
- 1 tasse (250 ml) de kéfir nature
- 2 c. à thé (10 ml) de miel
- 1 c. à thé (5 ml) de vanille



#### Préparation

1. Mélanger les fraises dans un mélangeur pour obtenir une purée lisse.
2. Mélanger le kéfir, le miel et la vanille dans un bol ou une tasse à mesurer.
3. Diviser la purée de fraises entre les moules. Ajouter le mélange de kéfir. Mélanger légèrement à l'aide d'un couteau.
4. Placer les moules au congélateur pour 2 à 3 heures ou jusqu'à ce qu'ils soient bien congelés.
5. Placer les moules sous l'eau tiède pour sortir les sucettes plus facilement. Dégustez!

#### Notes

- Réduisez le gaspillage alimentaire! Utilisez les fraises mûres au lieu de les jeter.



Suivez-nous sur facebook