








# Bâtonnet façon Fraisier Glacé



 <b>PRÉPARATION :</b> 20min	 <b>PRISE AU FROID :</b> 3h
 <b>PORTIONS :</b> 4 Mini	 <b>MATÉRIEL :</b> Mini Moule Glaces
 <b>CONSERVATION :</b> 1 Mois	



## Ingrédients :

- 220gr de Yaourt à la Grecque
- 60gr de Crème Liquide 30%
- 40gr de Miel
- Quelques morceaux de Gâteaux au choix (cookie, sablés, génoise, Quatre Quarts...)
- 60gr de Purée de Fraises (maison ou non)

## Astuces et Alternatives :

- **Purée de Fraises Maison** : mixer 60gr de fraises avec un peu de citron + un peu de sucre si besoin.
- On peut utiliser aussi un **coulis** du commerce.
- **Miel** → Glucose (limite la formation de cristaux)

Infos Nutri pour 1 Portion (sans biscuit) :

Cal : 150   Prot : 2.3gr   Glu : 13.6gr   Lip : 10.3gr



## *Préparation*

- Mélanger le yaourt, la crème, le miel et la vanille (à doser selon vos goûts).
- Alternner dans le moule la partie vanille, le coulis et quelques morceaux de biscuits.
- Insérer les bâtonnets, lisser la surface et placer au congélateur (évidemment puisque ce sont des glaces).
- Laisser jusqu'à prise complète, démouler.
- Sortir au moins 5min avant de déguster.