

CRÈME GLACÉE BANANE CHOCO IG BAS

IMPRIMER LA RECETTE



INFORMATIONS

🕒 Temps de préparation : 10 min

⌚ Temps de repos : 4h00



Pour 1 à 2 personnes

INGRÉDIENTS

- > 1 banane
- > 1 càc de cacao amer en poudre (sans sucre)
- > 1 càs de purée de cacahuète (ou noisette ou amande)
- > 1 à 2 càc de sirop d'agave (facultatif, surtout si votre banane est bien mûre)

PRÉPARATION

1/ Préparez la base à congeler :

Mixez tous les ingrédients et placez la préparation dans des moules à glaçons.

Mettez au frais entre 4 à 6H00

+ mettre également le bol de votre mixeur au congélateur (la préparation se tiendra mieux)

2/ Préparez la crème glacée :

Démoulez la préparation glacée et la mettre dans le bol de votre blender .

Mixez à pleine puissance et dégustez de suite.

3/ Conseil :

Parsemez d'amandes effilées pour donner du croquant

Avec un Thermomix : pour une texture encore plus délicieuse, mettez les glaçons de préparation dans le bol (préalablement placé au congélateur), mettez 3 à 6 impulsions de turbo. Mixez 1 minute 30, vitesse 5 en vous aidant de la spatule.

Pour une texture plus crémeuse, insérer le fouet dans le bol et fouettez 1 minute, vitesse 3.

Dégustez de suite !

BONNE DÉGUSTATION !

RETROUVEZ TOUTES MES RECETTES SUR [IKIGAI-NUTRITION.FR](https://www.ikigai-nutrition.fr)

Nutritionniste passionnée, j'allie la science de la nutrition au plaisir de cuisiner.

Parce que bien manger ne devrait jamais rimer avec frustration, j'aime créer des recettes à la fois rapides, équilibrées et pleines de saveurs

Sophie