

PURÉE DE FRUITS GLACÉE AU YAOURT DE BETTIE

**FRECHE
FREUNDE**
Suisse



En été, rien ne vaut un rafraîchissement frais et astucieux à la fois. Pourquoi ne pas déguster une délicieuse purée de fruits glacée avec Bettie la poire et Alfred la pomme ? Attrape vite ta gourde de purée de fruits préférée. Et essaye notre recette astucieuse !

PRÉPARATION

Étape 1

Remplis tes moules à glace en alternant la purée de fruits et un peu de yaourt. Petite astuce : c'est toi qui choisis la quantité de purée de fruits et de yaourt. Bien entendu, il n'y a pas de limite particulière à la taille de tes moules à glace.

Étape 2

Place tes moules à glace au congélateur ou dans le freezer pendant au moins trois heures ou tout simplement toute la nuit.

Étape 3

Maintenant tu peux simplement démouler ta glace à la purée de fruits et commencer à déguster ce délice simple et astucieux.

PETITE ASTUCE

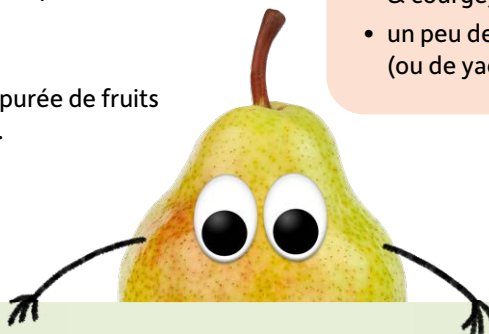
Pas de moules à glace sous la main ?

L'astuce consiste à utiliser la gourde comme moule à glace. Il suffit de découper son bord supérieur et d'y glisser une cuillère qui servira de bâtonnet.

INGRÉDIENTS

(4 moules à glace)

- 1-2 Gourdes Freche Freunde (par ex. pomme, poire, carotte & courge)
- un peu de yaourt à la grecque (ou de yaourt au soja)



TOUT COMMENCE SUR LE POIRIER

J'adore les endroits ensoleillés – c'est là que nous les poires poussons sur des poiriers. Je suis mûre lorsque je me laisse facilement détacher de la branche. À température ambiante, je continue à mûrir et je deviens plus sucrée et plus juteuse. Alfred la pomme et moi, nous sommes un peu de la même famille car moi aussi, je suis un « fruit à pépins » avec les pépins à l'intérieur. Je me pare de différentes couleurs du jaune foncé au brun ou vert, parfois j'ai des joues rouges qui me donnent un air un peu timide.

L'EFFET BIEN-ÊTRE DE LA POIRE

Nous les poires, nous jouons un rôle important dans la digestion. Car nous faisons partie des fruits riches en fibres ; et les fibres alimentaires stimulent la digestion. Ainsi, les aliments digérés par l'estomac ne s'accumulent pas trop longtemps dans l'intestin, ce qui n'est pas souhaitable.