Céline Rivier

Desserts glacés

Frozen bowl

12h20	20 min	0	12h	203
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour le frozen bowl

- 4 **Banane(s)**
- 300 g **Fraise**
- 2 **Pomme(s)**
- 20 cl **Lait d'amande**
- 2 c. à soupe **Amande(s) entière(s)**

Étape 1

Préparation de la glace

1. Peler les bananes, les couper en morceaux, les réserver dans un sac de congélation. Fermer.
2. Couper la tige verte des fraises, les couper en deux. Les réserver dans un autre sac congélation, fermer.
3. Mettre les fruits à congeler pendant 12 heures.

Étape 2

Préparation des fruits du dressage

1. Peler les pommes. Les couper en deux, retirer le coeur. Puis les couper en petits dés.
2. Couper les tiges vertes des fraises, puis les couper en lamelles. Laisser de côté une fraise entière par assiette de dressage.
3. Une fois les fruits bien congelés, les sortir du congélateur.
4. Les verser dans le bol du mixeur.
5. Ajouter le lait d'amande. Mixer.
6. Arrêter le mixeur et détacher les fruits les uns des autres si nécessaire pour faciliter le mixage.

Remettre le mixeur en marche. Une fois la préparation

7 bien lisse, arrêter le mixeur.

Étape 3

Dressage

1. Mettre la glace au fond d'un bol.
2. Disposer dessus des dés de pommes, des lamelles de fraises.
3. Ajouter une fraise entière par assiette.
4. Parsemer de quelques amandes concassées torréfiées.