

Desserts glacés

Frozen bowl



12h20 20 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISON

12h

REPOS

203

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.