GLACE A LA FRAISE

L'érythritol est un sucre qui permet de se passer de sucre de table pour les personnes à risque de prise de poids et de problèmes dentaires. L'utilisation du citron permet d'éviter l'effet laxatif de l'erythritol.

Image not found
https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/178/thumbnails/image178 FB25BE1D.jpg

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 2h

Ingrédients (4 personnes)

- 500g de fraises
- 300g de skyr
- 1 citron vert
- 80g d'erythritol

Préparation

- Mettre les fraises coupées en deux au congélateur pendant une heure.
- Mélanger skyr, erythtritol et citron vert dans un mixeur, ajouter les fraises et bien broyer.
- Verser dans un saladier et mettre au congélateur.