

**Bâtonnets glacés vegan banane
coco (vegan, sans gluten)**

**Bâtonnets glacés vegan maison
banane coco (vegan, sans gluten)**



Ingrédients pour 4 bâtonnets :

- 200 g de bananes bien mûres (soit 2 belles bananes)
- 100 ml de lait de coco en conserve
- 20 g de sirop d'agave (ou de sirop d'érable)
- 1 c. à café d'extrait de vanille

Déroulement de la recette :

1. Dans un premier temps, peler les bananes, les découper en rondelles, les placer dans un contenant hermétique et les placer 3 à 4 heures au congélateur. Personnellement, je congèle régulièrement mes bananes trop mûres, de sorte à pouvoir confectionner rapidement des [“nice-creams”](#) ou encore des [“banana breads”](#) (dans ce cas, je décongèle mes rondelles de bananes au préalable).
2. Dans un second temps, déposer les rondelles de bananes congelées dans le bol de votre robot. Verser le lait de coco (la partie la plus crémeuse de la conserve), le sirop d’agave et la vanille.
3. Bien mixer de sorte à obtenir une préparation lisse et homogène.
4. Répartir la préparation dans des moules adaptés. Personnellement, j’ai opté (et acheté avec mes propres sous) pour des moules à esquimaux en silicone de la [marque Silikomart](#) (forme classique et non mini) et j’en suis très satisfaite. La [marque Lékué](#) propose également le même type de produit pour un prix plus élevé. Par le passé, j’utilisais des moules rigides mais cela ne me convenait pas. Par ailleurs, il est possible de troquer le format individuel pour un contenant de type “bac à glace”.
5. Placer au congélateur 6 heures au moins avant de démouler et de déguster.
6. Notons ici qu’il est tout à fait possible de plonger ses bâtonnets glacés vegan dans une centaine de grammes de chocolat noir pâtissier fondu, avant de les replacer au congélateur pour 2h, et d’obtenir des desserts plus gourmands, de type [“Magnum”](#) (une recette de ce type est déjà disponible sur mon blog).