

Glace végétale express (vegan, sans gluten)

Un dessert glacé – une glace végétale express – rapide à préparer, avec de bons ingrédients, que l'on peut décliner en fonction de ses envies, pour se rafraîchir le corps tout entier. Vive l'été !



Glace végétale express

Ingrédients pour 1 à 2 personnes :

- Environ 100 g de banane mûre (1 banane)
- 30 g de lait de coco ou de crème végétale au choix
- 20 g de sirop d'agave ou d'érable, ou encore de purée d'amande ou de noisette, de cajou ou de cacahuète
- Quelques gouttes d'extrait de vanille ou un peu de fève tonka râpée
- Un peu de noix de coco râpée et/ou de pralin

Déroulement de la recette :

- Découper la banane en rondelles et les placer au congélateur 4h au minimum. Si vous le souhaitez, vous pouvez congeler 30 g de fruits supplémentaires (fraises, framboises, mangue, poire).
- Mixer au robot avec le lait de coco ou la crème végétale, le sirop ou la purée d'oléagineux, ainsi que la vanille ou tonka.
- Déposer dans un ramequin et saupoudrer de coco râpée et/ou de pralin.
- Déguster de suite ou replacer 1h au congélateur pour une glace plus ferme.

La recette en vidéo : Cette recette de glace végétale express est filmée. [Cliquez ici pour accéder à la vidéo.](#)



[themoneytizer id=13364-16]