

≡ recette sucrée ≡

## ESQUIMAUX GLACÉS FRAMBOISE-AMANDE

🕒 10 minutes  
+ 4h de congélation

🍷 8 esquimaux

### Ingédients

200 g de banane (mûre et épluchée) – soit 2 bananes  
300 g de framboises (fraîches ou surgelées)  
200 ml de lait d'amande non sucré  
2 cs. de sirop d'érable

### Préparation

Couper les bananes en morceaux.

Placer les morceaux de banane, les framboises, le lait d'amande et le sirop d'érable dans le bol d'un blender et mixer jusqu'à obtention d'une texture homogène (une bonne minute). Cette étape peut également être réalisée à l'aide d'un mixeur plongeant.

Répartir ensuite la préparation dans des moules à glace ou dans des petits contenants en verre. Placer des bâtons en bois au centre.

Congeler pour 4 heures minimum (une nuit c'est l'idéal, même si je me doute que vous ne mangerez pas vos esquimaux au saut du lit).

Démouler, servir bien frais et c'est prêt.

*N.B. : pour une version un peu plus sucrée et onctueuse, vous pouvez doubler la quantité de sirop d'érable et ajouter quelques cuillères à soupe en plus de lait d'amande. Je pense que cette version sera idéale pour des enfants : plus sucrée, mais tout aussi vitaminée pour leur faire manger des fruits ni vu ni connu.*

