



SUCETTES à LA NOIX DE COCO

Portions
4-6

Préparation
5-8 mins

Congeler
au moins 3 heures

Préparation

Ouvrir délicatement la conserve de lait de coco et retirer la partie crémeuse en laissant tout le liquide dedans. Mélanger avec la banane et les dattes jusqu'à avoir une consistance lisse.

Verser la moitié du mélange dans un pichet et ajouter les fraises au mélange restant dans le blender. Mixer à nouveau jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Verser le mélange de fraises dans les moules, en les remplissant jusqu'à la moitié. Ajouter le reste du mélange de noix de coco sur le dessus. Mettre au congélateur pendant au moins 3 heures.

Ingrédients

Sucettes à la Noix de Coco:

300ml de lait de coco entier en conserve

1 banane, pelée

4 dattes, dénoyautées et hachées

100g de fraises, décortiquées