



# 3 RECETTES ESTIVALES DE NICE CREAM

Avez-vous déjà entendu parler de la nice cream ? Cette glace sans gluten et sans produits laitiers est une alternative saine et nutritive aux glaces traditionnelles. Elle ne se compose que de deux ingrédients de base : des bananes congelées et du lait végétal. À vous ensuite de la personnaliser selon vos envies. Voici mes 3 recettes préférées.

**Conseil :** Ne jetez plus vos bananes trop mûres à la poubelle ! Coupez-les en rondelles et congelez-les : vous vous en servirez plus tard pour concocter de délicieuses nice cream.

## 1. NICE CREAM CHOCO-COCO



## INGRÉDIENTS (1 PORTION) :

- 1 banane congelée (coupée en rondelles)
- 1 cu à table de végétal (lait d'amandes, lait de soya, lait de cajoux, lait de noix de coco etc)
- 1 cu à table de cacao (non sucré)
- 1/2 cu à thé de sirop d'érable
- 1/2 cu à thé de flocons de noix de coco

## PRÉPARATION :

Mélangez les bananes congelées avec le lait de coco, le cacao et le sirop d'agave dans un mixeur. Selon la consistance obtenue, rajoutez un peu de lait. Garnissez votre nice cream avec des flocons de coco et vos copeaux de chocolat.

## 2. NICE CREAM À LA MANGUE



## INGRÉDIENTS (1 PORTION) :

- 1 bananes congelée (coupée en rondelles)
- 1/3 tasse de morceaux de mangues congelés
- 1 cu à table de lait de coco ou 1 cu à table de végétal (lait d'amandes, lait de soya, lait de cajoux, lait de noix de coco etc)

## PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Au besoin, rajoutez un peu de lait de coco. Notre conseil : que diriez-vous de garnir votre nice cream avec des morceaux de kiwi et de fraises ?

# 3. NICE CREAM AU BEURRE D'ARACHIDES



## INGRÉDIENTS (1 PORTION) :

- 1 banane congelée (coupée en rondelles)
- 1/2 cu à table de beurre d'arachides
- 1 cu à table de végétal (lait d'amandes, lait de soya, lait de cajoux, lait de noix de coco etc)
- 1/2 pincée de sel

## PRÉPARATION :

Mélangez tous les ingrédients dans un mixeur jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Vous pouvez aussi parsemer votre nice cream d'un peu de cacao.

*Adapté du site [www.runtastic.com](http://www.runtastic.com)*