



DÉFI ALIMENTATION

BANANE GLACÉE AU CHOCOLAT



6 personnes



10' préparation et 45' congélation



Coût* : 1,70€
soit 20cts/ pers

LES INGRÉDIENTS

- 3 Bananes
- 80 gr de chocolat noir BIO

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en fibre et en magnésium la banane à un faible indice glycémique quand elle est peu mûre.

LA PRÉPARATION

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Peler et couper les bananes en tronçons de 2 cm d'épaisseur.

Plonger les tronçons de banane dans le chocolat fondu et les **poser** sur une grille ou du papier cuisson.

Placer au congélateur pour 45 minutes environ.

C'est prêt !



VARIANTES

Peut se faire avec des grains de raisin (on ne trempera que la moitié du grain dans le chocolat) ou d'autres fruits (poires, pommes ananas...)

(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte