

Glace à la fraise et flocons d'avoine au chocolat

Ingrédients

Pour 4-6 personnes

papier sulfurisé

glace à la fraise:

250 g de fraises

1 cc de jus de citron

100 g de sucre

400 g de blanc battu nature

flocons d'avoine au chocolat :

50 g de flocons d'avoine

25 g de chocolat blanc et autant de noir, haché très fin

fraises pour décorer



Préparation

1. Glace: passer tous les ingrédients au mixer. Placer 4-5 heures au congélateur en remuant fréquemment ou utiliser une sorbetière.
2. Flocons d'avoine au chocolat: griller la moitié des flocons d'avoine dans une poêle sans matière grasse. Retirer du feu et laisser refroidir un peu. Ajouter le chocolat blanc et laisser fondre en remuant pour en recouvrir les flocons. Répartir les flocons au chocolat sur du papier sulfurisé et laisser refroidir. Procéder de même avec le chocolat noir.
3. Confectionner des boules de glace avec une cuiller et dresser dans des coupes, garnir de flocons d'avoine au chocolat, décorer avec des fraises et servir.

Remplacer les fraises par d'autres baies, des abricots ou des quetsches blanchies ou tout autre fruit.

Ne pas congeler la masse aux fruits et la servir comme une crème.

Remplacer l'avoine par d'autres céréales.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 243 kcal; protéines: 13 g; lipides: 4 g; glucides: 37 g.