

## **Popsicle Maison... Une Collation Santé**

Des gobelets en carton peuvent remplacer les moules à popsicle!

### **Ananas**

- 1 tasse d'ananas surgelés
- 1/2 tasse d'eau
- Jus de 1 citron
- Réduire au blender
- Verser dans le moule
- Mettre au congélateur (6h)



### **Fruits exotiques**

- 2 tasses de yogourt grec à la vanille
- 1 tasse de mangues surgelées
- 1 tasse d'ananas coupé en dés
- Réduire au blender
- Incorporer des tranches de kiwi



### **Fraises-bananes**

- 2 bananes coupées en morceaux
- 2 tasses de yogourt aux fraises
- Réduire au blender
- Incorporer des fraises émincées