

# Couppelles glacées au granola avec crème de yogourt, du fromage frais et coulis de fraises



**Un snack surgelé rafraîchissant, à base de muesli croustillant, superposé de crème de yogourt, du fromage frais et de coulis de fraises: tout simplement délicieux!**

Les couppelles au granola sont prêts en 25 minutes environ et doivent rester au congélateur pendant quelques heures. Une fois congelés, on peut déguster ces délices sucrés selon les envies au petit-déjeuner, comme quatre-heures ou comme dessert. En été, les couppelles peuvent être parfaitement préparées avec des baies fraîches – tout simplement divin!

Si vous disposez de moules à muffins en silicone, congelez les couppelles au granola directement dans ces moules. Des moules à muffins normaux font aussi l'affaire. Pour cela, placez comme d'habitude des moules en papier dans les alvéoles et retirez-les lorsque les couppelles sont surgelées. Pour cette dernière variante, un compartiment de congélation un peu plus grand est nécessaire.

- 160 g de granola, par ex. Granola aux baies des bois e nerBIO
- 1 cc d'huile de coco
- 60 g de purée de noix de cajou
- 1½ cs de miel
- 150 g de fraises surgelées, fraises fraîches pendant la saison
- 3 à 4 cs d'eau
- 2 cc de sucre
- 200 g de yogourt grec
- 200 g de fromage frais
- 1 cs de miel
- ½ cc de pâte de vanille
- 12 moules à muffins en silicone **ou** un moule à muffins normal et 12 moules en papier

1. Si nécessaire, rapetissez les gros morceaux de granola. Chauffez l'huile de coco, la purée de noix de cajou et le miel pendant 1 minute au bain-marie pour diluer un peu le mélange, en remuant de temps à autre; mélangez-le ensuite avec le granola.
2. Pressez la masse dans les moules. Mettez les moules en silicone ou à muffins pendant 10 à 20 minutes au congélateur, jusqu'à ce que les autres ingrédients soient prêts.

3. Portez à ébullition l'eau avec les fraises (surgelées) dans une casserole, réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les baies soient moelleuses. Ajoutez le sucre, puis réduisez la masse en purée avec un presse-purée ou une fourchette, laissez refroidir.
4. Battez brièvement le yogourt, le fromage frais, le miel et la pâte de vanille avec un mixeur jusqu'à l'obtention d'une masse homogène, répartissez-la ensuite sur les fonds de granola congelés.
5. Versez le coulis de fraises par-dessus et dessinez un motif, p.ex. avec une fourchette.
6. Mettez les coupelles au congélateur pendant au moins 4 heures ou toute une nuit. Décongelez-les pendant quelques minutes avant de les déguster.

**Temps de préparation: env. 25 minutes sans congélation**