DENNER

Yogourt glacé aux abricots fait maison



Le yogourt glacé est plus léger qu'une glace traditionnelle et peut être préparé avec différents arômes sans machine à glace – voici comment faire.

Généralement, les glaces normales contiennent beaucoup de crème. Basé sur un yogourt nature, notre yogourt glacé aux fruits frais contient donc nettement moins de calories. Le seul ustensile nécessaire est un bon mixeur, qui ne rende pas l'âme en broyant des glaçons.

Au niveau du sucre, adaptez la quantité à votre goût et ne tenez pas compte des quantités indiquées dans la recette. Suivant la qualité des abricots, leur douceur varie énormément! Tenez simplement compte du fait que les mets non réfrigérés sont plus doux et plus intense que lorsqu'ils sont réfrigérés ou congelés; le chocolat en est un bon exemple.

Vous pouvez bien sûr remplacer les abricots par des nectarines ou d'autres fruits de saison.

- 400 g de yogourt grec, non sucré
- 250 g d'abricots (pesés avec les noyaux), lavés, dénoyautés et coupés en quarts
- 1 cs de confiture d'abricots
- Env. 7 cs de miel ou de sirop d'agave
- Zestes d'un quart de citron, râpés

1. Mettez les abricots dans un Tupperware et mélangez-les avec la confiture d'abricot et 2 cs de miel ou de sirop d'agave, puis mettez-les dans le congélateur pendant 3½ heures environ.
2. Mélangez le yogourt avec les zestes de citron et 5 cs de miel, mettez-le également dans un Tupperware au congélateur.
3. Après 4 heures ou plus, retirez le mélange de yogourt du congélateur, si nécessaire dégelez-le un peu afin de mieux pouvoir le couper. Découpez le mélange en gros morceaux et mettez-les dans le mixeur.
4. Retirez les abricots environ une demi-heure plus tôt du congélateur, afin qu'ils soient déjà un peu dégelés pour les mixer.
5. Maintenant, ajoutez les abricots dans le mixeur et mixez-les avec les morceaux de yogourt.
6. Si nécessaire, ajoutez un peu de sirop d'agave ou de miel. Dégustez le yogourt glacé tel quel ou si vous préférez une consistance plus épaisse comme sur la photo, remettez-le au congélateur pour une heure, puis découpez des boules avec la cuillère à glace.
7. Mettez le yogourt glacé dans un joli récipient et décorez-le de sauce au chocolat, de pistaches, de miel ou autres.

Temps de préparation: environ 20 minutes sans refroidissement