



Glace à l'ananas

Ingrédients

400g ananas
2 cs ProWheyDrink
100ml lait de coco

1. Pelez et coupez l'ananas en deux et enlevez la tige dure en forme de coin. Coupez la pulpe en morceaux.
2. Mettre le lait de coco, le ProWheyDrink et l'ananas dans un mixer et réduire en purée à la vitesse maximale.
3. Mettre la texture mixée dans un moule approprié et placez-le au congélateur pendant au moins six heures.

Astuce : À la place de l'ananas, vous pouvez aussi utiliser de la mangue ou un autre fruit selon vos goûts.



Glace fraise-banane

Ingrédients

200g fraises
2 bananes
2 cs ProWheyDrink
100ml lait
(on peut aussi utiliser du lait
d'amande, de coco ou de soja)

1. Lavez soigneusement les baies et les égoutter. Retirez les feuilles des fraises. Pelez les bananes et coupez-les en morceaux.
2. Mettre les fraises, les bananes, le ProWheyDrink et le lait dans un mixer et réduire en purée à la vitesse maximale.
3. Dégustez et ajoutez si nécessaire une cuillère supplémentaire de ProWheyDrink (si les baies ne sont pas tout à fait mûres et qu'il manque de douceur) et mélangez de nouveau.
4. Mettre la texture mixée dans un moule approprié et placez-le au congélateur pendant au moins six heures.

Astuce : Si vous n'aimez pas les bananes, vous pouvez vous en passer et remplacer le lait par de la crème pour une texture plus crémeuse. Les variétés à la banane et à la crème sont idéales pour de nombreuses autres variétés de baies.



Glace à la pêche

Ingrédients

3 grandes pêches
2-3 cs ProWheyDrink
2 cs miel
100g yoghourt
100ml lait
(on peut aussi utiliser
du lait de coco)

1. Lavez les pêches, coupez-les en deux, retirez les noyaux et coupez en morceaux.
2. Mettre le lait, le yoghourt, le ProWheyDrink, les pêches et le miel dans un mixer et réduire en purée à la vitesse maximale.
3. Dégustez et ajoutez une touche sucrée si nécessaire (voir astuce). Mélangez bien à nouveau.
4. Mettre la texture mixée dans un moule approprié et placez-le au congélateur au moins six heures.

Astuce : Pour plus de douceur, du miel, du sirop d'agave ou du sucre peuvent être ajoutés.