



# BOUCHÉES FRUITÉES AU YOGOURT GLACÉ

Présenté par  FONDATION  
RESSOURCES  
POUR LES  
ENFANTS  
DIABÉTIQUES

## INGRÉDIENTS

- 2 contenants de yogourt Yoplait Source 630g
  - Fruits des champs
  - Vanille
- 1 casseau de
  - Framboises
  - Bleuets

*\*Multitude de choix de fruits possibles*

## TEMPS DE PRÉPARATION

- Préparation | 5 min
- Prêt en | 2h05
- Portions | 20

**6 G DE GLUCIDES PAR BOUCHÉE**

## MÉTHODE

- Sortez des moules à muffins (idéalement en silicone)
- Versez 2 cuillères à soupe de yogourt dans chaque moule. Chaque contenant de yogourt donnera environ 10-12 bouchées. Vous pouvez donc répéter le processus pour l'autre contenant.
- Ajouter 1 cuillère à soupe de fruits frais sur chaque moule de yogourt miniature pour assortir les couleurs :
  - Framboises sur le yogourt à la vanille
  - Bleuets sur le yogourt aux fruits des champs
- Placer les moules à muffins au congélateur environ 2 heures ou jusqu'à ce qu'il soit ferme.
- Retirez les moules du congélateur au moment de servir.