

## Purée de fruits crue

Mise en place et préparation: env. 10 min  
Pour env. 9 dl de purée

**1 kg de fruits** (p. ex. framboises, mûres, myrtilles, fraises)

**5 c. à soupe de sucre**

**2 c. à soupe de jus de citron**

Mélanger dans un bol les baies avec le sucre et le jus de citron. Mixer par portions, passer au tamis dans un bol, remplir un bac à glaçons, congeler.

**Suggestion:** cette purée crue peut aussi se préparer avec du melon.

**Conservation:** env. 8 mois à couvert au congélateur.

**Par dl:** lipides 1 g, protéines 1 g, glucides 15 g, 303 kJ (72 kcal)

## Baies-shake

Mise en place et préparation: env. 10 min  
Pour env. 6 dl

**100 g de purée de fruits crue congelée**, (voir recette en haut), légèrement dégelée

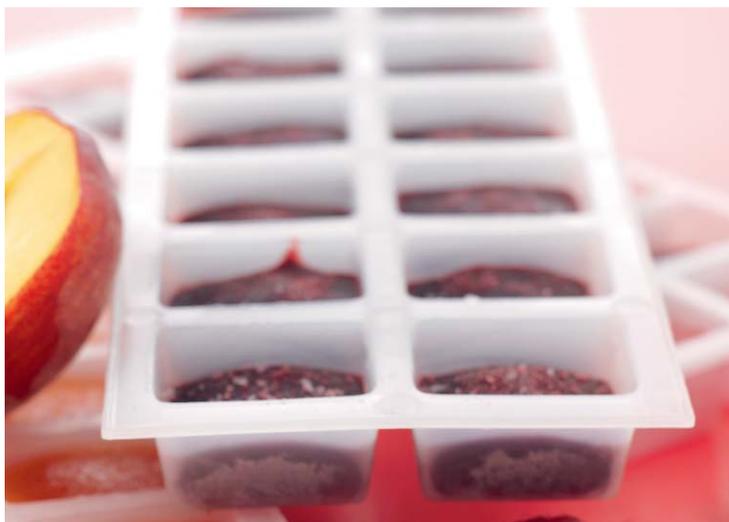
**180 g de yogourt nature**

**3 dl de lait**

**1 sachet de sucre vanillé**

Mixer tous les ingrédients dans le bol-mixeur, verser dans des verres, servir aussitôt.

**Par personne:** lipides 5 g, protéines 5 g, glucides 12 g, 458 kJ (110 kcal)



La purée de fruits, c'est super bon:

- dans le birchermüseli
- dans l'eau minérale
- dans le yogourt nature
- sur les tartines
- comme coulis avec de la glace vanille
- comme dip avec des bâtonnets de fromage