

Popsicles maison santé avocat matcha



Ingrédients

- 1 canne de lait de coco entier
- 1 c. à soupe de poudre de matcha
- 2 à 3 c. à soupe de sirop d'érable de qualité
- 1 avocat mûr
- 1 banane mûre

6-8 popsicles

Préparation

1. Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur à haute puissance ou un robot culinaire et mélanger jusqu'à obtenir une consistance lisse.
2. Verser la préparation dans votre moule à popsicles.
3. Placer les capuchons par-dessus ou insérer vos bâtonnets à popsicles.

Crédit

Gracie Carroll

Popsicles maison santé avocat matcha

4. Mettre vos popsicles au congélateur pendant 1 nuit ou jusqu'à ce qu'ils soient fermes.
5. Démouler les popsicles en passant votre moule sous l'eau chaude.