

Glace « Eurêka ! »

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Tofu ferme (soyeux)	½ boîte de 340 g	½ boîte de 12 onces
Mangue congelée, coupée en cubes	375 ml	1½ tasse
Miel	15 ml	1 c. à table
Gingembre frais, haché	5 ml	1 c. à thé
• Amandes tranchées	15 ml	1 c. à table

MODE DE PRÉPARATION

- Passer ensemble au robot culinaire le tofu, la mangue, le miel et le gingembre jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Ajouter les amandes ; mélanger au robot culinaire juste le temps nécessaire pour bien répartir les amandes dans la préparation.
Répartir la préparation dans quatre petites coupes à dessert ; mettre au congélateur au moins *1 heure* avant de servir.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 16,9 g

Fibres : 1,5 g

Protéines : 3,7 g

Lipides : 2,3 g