

Recette bio : glace à la banane facile et rapide

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio



J'ai une technique pour ne pas perdre les bananes un peu trop mûres. Elles finissent soit dans un gâteau (le coup classique), soit coupées en rondelles au congélateur. Tout l'intérêt de la congeler en rondelles c'est de l'avoir sous le coude pour l'ajouter à un smoothie ou encore la transformer en 2 temps 3 mouvements en une délicieuse glace à la banane.

Un gouter ensoleillé où vous ne savez pas quoi proposer ? On sort les bananes congelées et hop on mixe le tout : démonstration.

Recette de glace à la banane (sans gluten, sans lait)

Pour 2 personnes

Temps de préparation : 5 min

Ingrédients

- 3 bananes bien mûres en rondelles congelées
- 1 CS de jus de citron
- 50 g de sucre de canne blond
- 100 g de tofu soyeux

1. Dans le bol d'un robot muni d'une lame en S, déposez les rondelles de bananes congelées.
2. Ajoutez le jus de citron, le sucre de canne et le tofu soyeux.
3. Mixez le tout à pleine puissance pendant une minute.
4. Vous obtenez une glace à la banane avec une texture de glace à l'italienne.
5. Servez aussitôt.

Le conseil de Karen

Encore des bananes ?

[Clafoutis aux fraises et bananes](#)

[Glace à la banane à la sorbetière](#)

[Pain de banane au cacao](#)

[Muffins bananes chocolat](#)

[Compote cerises et bananes](#)

[Tarte à la banane](#)

[Banane flambée](#)

[Pancake à la purée de banane](#)