

## Comment faire des bonbons sains ?

On le sait les bonbons classiques du commerce ne sont pas la panacée pour les enfants. Accusés de les rendre hyperactifs certains colorants sont dans le collimateur. Entre le colorant, le sucre ou la gélatine pas facile de faire le bon choix, à moins de faire ses propres bonbons sains soi-même, on n'est sûr de rien.

Pour l'anecdote mini bio, la première fois qu'il a vu des bonbons à un anniversaire, nous a demandé si ça se mangeait. Il a testé et a recraché aussitôt. Quand les enfants ne sont pas habitués visiblement manger des trucs fluos ne leur paraît pas naturel. ;)

Je vous avais déjà proposé la recette des [cuirs de fruits](#) l'année dernière. Je reviens sur le sujet avec une nouvelle recette. Pour cela il vous faudra un petit blender (pas forcément très puissant, type [blender nutriboost](#)) et un [déshydrateur](#). Je ne recommande pas de le faire au four car ce n'est pas fait pour cela mais ça reste possible, il faut adapter le temps de séchage à la température minimum du four.

Pour ceux qui veulent manger des cuirs de fruits mais qui ne sont pas équipés pour le faire ou qui n'ont tout simplement pas le temps, il existe depuis peu une gamme de [cuirs de fruits de chez Mme Green disponible sur la Marketplace Cuisine Saine](#). Les cuirs de fruits de chez Mme Green sont bio :)

La recette que je vous propose aujourd'hui est ultra simple, du yaourt et des fruits. Vous choisirez un yaourt onctueux type yaourt à la grecque, possible de brebis ou de vache ou de chèvre. Si vous ne consommez pas de produits laitiers vous pouvez préparer des [yaourts végétaux avec ma recette](#) ou utiliser des yaourts au soja.

Pour les fruits vous choisissez ceux que vous aimez, banane et mangue feront des préparations moins liquides que d'autres fruits. L'impératif c'est d'avoir des fruits bien mûrs pour donner du goût. Vous pouvez ajouter de la cannelle ou de la vanille qui donne une sensation de goût sucré sans l'être.

La purée d'oléagineux donne une meilleure texture, choisissez quelque chose de doux type pistache, noix de cajou ou amande. Personnellement je trouve que sésame (tahin) n'est pas très adaptée pour cette recette (légère amertume) et noisette ou cacahouète un peu trop typée (elles prennent le dessus).

Goutez votre préparation avant de la mettre dans un déshydrateur pour vérifier que vous la trouvez assez sucrée, si besoin ajoutez un peu de miel, de sirop d'agave ou de sucre de canne. Mais ça reste facultatif.

La différence avec les cuirs de fruits classiques c'est que l'ajout de yaourt donne un côté onctueux qui s'approche plus du goût des bonbons mous aux fruits.

## Recette de bonbons sains

- Recette sans gluten
- Recette sans sucre
- Recette bio

# Comment faire des bonbons sains ?

#SansGluten #SansSucreAjouté



Pour 3 rouleaux

Temps de préparation : 10 min

Temps de déshydratation : 12 heures

## Ingrédients

- 250 g de fruits mûrs (fraise, banane, pêche...)
- 230 g de yaourt entier
- 2 cuil. à soupe de purée de pistache (ou autre oléagineux doux)
- Miel ou sucre de canne (si besoin facultatif)
- Vanille ou cannelle en poudre (si besoin facultatif)

1. Dans un [blender](#) déposez les fruits préalablement lavés, si besoin épluchés et équeutés.
2. Versez par-dessus le yaourt et la purée de pistache. Ensuite mixez. Goutez la préparation et ajoutez du miel ou du sucre de canne si besoin selon vos goûts.
3. Versez sur des feuilles de papier teflex et mettez au déshydrateur. Pendant 1 heure à 60°C puis autour de 50°C pendant encore 11 heures. Retournez dès que le dessus est sec au touché.

## Le conseil de Karen

Vous aimerez aussi :

[Bonbon cerise](#)

[Vous pouvez encore acheter mes anciens livres dont un sur les friandises bio à faire maison](#)