



## Glace au yaourt aux myrtilles sauvages

---

### Ingrédients pour 4 verres (de 180 ml chacun) :

50 g d'amandes effilées  
50 g de chocolat noir  
2 branches de menthe  
300 g de yaourt (10 % de matières grasses)  
300 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
8 c. à soupe de sirop d'agave



### Préparation :

1. Hachez grossièrement les amandes effilées et faites-les dorer dans une poêle sans graisse. Râpez grossièrement le chocolat. Lavez la menthe et essorez-la en la secouant. Effeuiliez les branches.
2. Mixez au mixeur plongeant le yaourt, les myrtilles et le sirop d'agave jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Remplissez les verres de cette crème. Saupoudrez-la d'amandes dorées et de chocolat râpé. Décorez de feuilles de menthe.

**Temps de préparation :** env. 20 minutes

### Valeurs nutritionnelles par verre :

Énergie : 320 kcal / 1 340 kJ  
Protéines : 7 g  
Lipides : 18 g  
Glucides : 30 g