

# Les glaces GAPS ou SANTE

## Glace au melon

- La chair d'un melon
- 3 dl de lait d'amande
- 2 cs de miel

Mélanger le tout dans un mixeur. Verser dans des moules de sucettes à glace et à mettre au congélateur durant 12h

## Sorbet au citron

1. 2 dl de jus de citron
2. 6 dl d'eau
3. 100 gr de miel

Mixez longuement le jus avec l'eau et le miel afin de bien mélanger le miel. Répartir dans des sucettes à glace. Mettre au congélateur 12 heures. Un délice... sain

## Glace choco

1. 250 gr de dattes dénoyautées
2. 40 gr de graisse de coco
3. 30 gr de poudre de cacao pur
4. 2.5 dl d'eau

Mélanger le tout dans un mixeur professionnel. Verser dans une sorbetière et laisser la glace prendre durant 20 minutes et consommer de suite.

Ou bien

Si vous la congelez plus longtemps, il faut la sortir un peu avant à température ambiante pour la ramollir un peu

Ou bien

Sans sorbetière, dans des moules de sucettes à glace et congeler 12 heures.

## Glace cajou-cajou

1. 300 gr de purée de noix de cajou
2. 1 CC de vanille en poudre
3. 120 gr de miel
4. 2 dl d'eau

Mélanger le tout avec un mixeur. Ajouter au besoin un peu d'eau si la consistance est trop épaisse. Verser dans la sorbetière et laisser la glace se former.

Ou bien dans des moules de sucettes à glace et laisser congeler 12 heures.

### Variantes :

Ajoutez 2 cuillères à soupe de cacao

Ou 1 poignée de noix grillée

Ou 1 cuillère à soupe de cannelle

