

Granité pêche



TEMPS DE PREPARATION

15 min



CONGELATION

4 h



NOMBRE DE PARTS

4

INGREDIENTS

- 400 à 500 g de pêches jaunes

INSTRUCTIONS

Lavez, retirez le noyau et coupez grossièrement les pêches jaunes.

Mettez-les au mixeur et réduisez-les en purée. Passez au chinois pour retirer les morceaux de peau.

Versez la préparation dans un plat creux.

Mettez le plat au congélateur et laissez prendre pendant 4 heures en remuant de temps en temps avec un fouet ou une fourchette afin que le fruit mixé durcisse en formant des petits cristaux.

Recette extraite du livre Le diabète n'est pas une fatalité (disponible sur le site internet).