

Bonbons santé - Recettes de remise en forme

Brownie aux patates douces et aux protéines de lactosérum

Ingrédients:

- 1 patate douce moyenne, cuite et écrasée - 2 cuillères à soupe de cacao en poudre - 2 boules de protéine de lactosérum aromatisée au chocolat - 2 œufs - 1 cuillère à café de levure chimique - 2 cuillères à soupe de miel

Mode de préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène. Verser dans un moule beurré et cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 20-25 minutes. Laisser refroidir avant de couper en morceaux.

Biscuits à l'avoine et à la banane

Ingrédients:

- 2 bananes mûres écrasées - 1 tasse de flocons d'avoine - 1/2 tasse de pépites de chocolat noir - 1 cuillère à café de cannelle moulue

Mode de préparation :

Mélangez la purée de bananes, les flocons d'avoine et la cannelle. Ajoutez les gouttes de chocolat et mélangez bien. Réalisez des boules et disposez-les sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé en les aplatissant légèrement. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 15 à 20 minutes.

Brigadeiro de protéines de lactosérum

Ingrédients:

- 2 boules de protéine de lactosérum aromatisée au chocolat - 2 cuillères à soupe de lait écrémé en poudre

Bonbons santé - Recettes de remise en forme

- 1 cuillère à soupe de cacao en
poudre - 1/4 tasse d'eau - 1
cuillère à café d'édulcorant

Mode de préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans une casserole à feu doux. Remuer jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Laissez refroidir et formez des petites boules.

Gâteau au cacao à faible teneur en glucides

Ingrédients:

- 1 œuf - 1 cuillère à soupe de farine
d'amande - 1 cuillère à soupe de cacao en
poudre - 1 cuillère à café de levure
chimique - 1 cuillère à café d'édulcorant - 1
cuillère à soupe d'huile de coco

Mode de préparation :

Mélanger tous les ingrédients dans une tasse jusqu'à consistance lisse. Cuire au micro-ondes pendant 1 à 2 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit ferme.

Barre de céréales maison aux graines mélangées

Ingrédients:

- 1 tasse de flocons d'avoine - 1/2
tasse de miel - 1/4 tasse de graines
de chia - 1/4 tasse de graines de lin
- 1/4 tasse de châtaignes hachées

Mode de préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Placer le mélange dans une forme rectangulaire recouverte de papier.

Bonbons santé - Recettes de remise en forme

beurre et bien presser. Laisser au réfrigérateur au moins 2 heures avant de découper en barres.

Truffe aux arachides

Ingrédients:

- 1/2 tasse de beurre de cacahuète naturel
- 2 cuillères à soupe de poudre de cacao -
- 2 cuillères à soupe de miel - 1/4 tasse de flocons d'avoine

Mode de préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtenir une pâte homogène. Façonner en petites truffes et réfrigérer au moins 1 heure.

Muffin aux pommes et à la cannelle sans sucre

Ingrédients:

- 1 pomme râpée - 1 œuf - 1/2 tasse de farine complète - 1 cuillère à café de cannelle en poudre - 1 cuillère à café de levure chimique

Mode de préparation :

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Versez la pâte dans des moules à muffins et enfournez dans un four préchauffé à 180°C pendant 20-25 minutes.

Pudding de Chia aux Fruits Rouges

Ingrédients:

- 1/4 tasse de graines de chia - 1 tasse de lait de coco

Bonbons santé - Recettes de remise en forme

- 1/2 tasse de purée de fruits rouges - 1

cuillère à café de miel

Mode de préparation :

Mélangez les graines de chia avec du lait de coco et du miel. Laisser reposer au réfrigérateur au moins 4 heures ou toute la nuit. Ajoutez la purée de fruits rouges avant de servir.

Ajustement de la paille italienne

Ingrédients:

- 1 tasse de lait concentré fit - 1/2 tasse

de cacao en poudre - 1 tasse de biscuits

aux grains entiers écrasés

Mode de préparation :

Mélangez le lait concentré fit avec la poudre de cacao dans une casserole à feu doux jusqu'à ce qu'il épaississe.

Ajoutez les biscuits écrasés et mélangez bien. Versez dans un moule, laissez refroidir et coupez en morceaux.

Boules d'énergie aux dattes et au cacao

Ingrédients:

- 1 tasse de dattes dénoyautées - 1/2

tasse de flocons d'avoine - 2 cuillères

à soupe de cacao en poudre

Mode de préparation :

Traitez les dattes jusqu'à ce qu'elles forment une pâte. Ajoutez les flocons d'avoine et le cacao et mélangez à nouveau. Former des petites boules et réfrigérer au moins 1 heure.