

Crème protéinée vanille

à consommer après l'effort



10 crèmes

Préparation : 10 mn

Ingrédients :

300 gr d'un mélange de farines précuites (avoine, orge, quinoa...)
50 gr de farine de coco (ou noix de coco râpée)
75 gr de poudre de lait écrémé
100 gr de flocons d'avoine Quaker Qats
200 gr de poudre d'amande
40 gr de sucre vanillé
Un peu de miel pour faire disparaître l'amertume des flocons d'avoine
Boisson d'amandes

Recette :

Mixer les flocons d'avoine.

Ajouter les autres ingrédients dans l'ordre sauf la boisson d'amandes. Ce mélange de base se conserve au frais dans une boîte hermétique pendant 2 semaines.

Dans un ramequin, servir 5-6 cuil à soupe du mélange, compléter par de la boisson d'amandes jusqu'à la consistance choisie et consommer aussitôt.

Variante :

Remplacer les 40 gr de sucre vanillé par 40 gr de cacao sucré