

Nom de la boutique

RECETTE KETO : LE POWER SHAKE !

Nom de la boutique



Le Power Shake!

Pour 1
shake :



MY
KETO
HELP

Ingédients :

Pour 1 shake :

- 1 tasse de café ou de thé
- 1 càs de collagène en poudre (marin ou bovin)
- 1 càs de **cannelle de Ceylan***
- 1 càs de poudre de cacao non sucré
- 1 càs de **whey***
- 200 ml de **lait d'amande non sucré***
- 1 càc d'**érythritol*** en option

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Le power shake!

Étapes :

1. Faire une tasse de café ou préparer un thé
2. Pendant que le café coule, dans un verre à mixeur ajouter 1 cuillère à soupe de collagène marin ou bovin, 1 càs de cannelle de Ceylan, 1 càs de chocolat en poudre non sucré + 1 càs de whey
3. Verser sur le mélange votre café et 200 ml de lait végétal sans sucre préalablement chauffé au micro-ondes
4. Mixez le tout et profitez d'un petit déjeuner rapide et gourmand, qui va vous rassasier :)