

Nom de la boutique

RECETTE KETO : CAFÉ FRAPPÉ CHOCO PROTÉINÉ !



Café frappé chooco protéiné !

Ingrédients :

Pour 1 Portion:

Pour 1 verre



- 120 ml de **Lait d'amande non sucré***
- **50 g de Whey***
- 30 g d'**Erythritol***
- 20 g de **Poudre de Cacao non sucrée Torras***
- 1 dosette de café (ou 2 càc)
- 1 càs d'eau
- Glaçons
- Crème fouettée sans sucre (facultatif)



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



Café frappé choco protéiné !



Étapes :

1. Dans le mixeur, mélanger le lait d'amande, la whey, les glaçons et 15 g d'Erythritol
2. Mixer à grande vitesse jusqu'à obtention d'une consistance lisse puis réserver au frais
3. Dans un bol, réunir le café, 1 càs d'eau et les 15g d'Erythritol restant. Fouetter jusqu'à obtention d'une crème lisse et épaisse
4. Dans un verre, verser le mélange à base de lait d'amande, ajouter la crème de café et mélanger.
5. Agrémenter de la crème fouettée EN OPTION et saupoudrer la poudre de cacao

Bonne dégustation !