

RECETTE KETO : CAFÉ FRAPPÉ CHOCO PROTÉINÉ !

DÉGUSTATION :

La recette céto "Café Frappé Choco Protéiné" est le coup de fouet matinal qui fait de l'ombre à votre salle de gym, alliant café, whey et cacao pour un boost énergétique sans les glucides. Mixez, frappez, savourez, et vous voilà prêt à conquérir le monde, une tasse à la main !

TEMPS :

Préparation : 5 minutes

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

WHEY NATURE

LAIT D'AMANDE NON SUCRE

ERYTHRITOL

CACAO EN POUDRE NON SUCRE

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Café frappé chooco protéiné !

Ingrédients :

Pour 1 Portion:

Pour 1 verre



MY
KETO
HELP

- 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 !