

# 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**



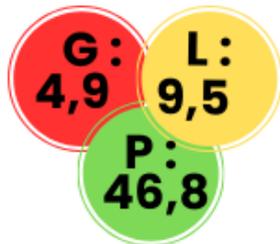


# Café frappé chooco protéiné !

## 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](http://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 !