

# RECETTE KETO : LE POWER SHAKE !

## DÉGUSTATION :

Ah, le Power Shake, c'est comme un café qui aurait fait de la muscu ! Imaginez un café dopé au collagène pour la jeunesse, saupoudré de cannelle pour le peps, et mélangé à du chocolat et de la whey pour le côté Arnold Schwarzenegger du petit-déjeuner. Ajoutez-y un soupçon de lait végétal, et vous avez un petit déjeuner qui vous fera dire "Bonjour" même à votre patron un lundi matin !

## TEMPS :

**Préparation** : 5 minutes

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

**ERYTHRITOL**

**CANNELLE DE CEYLAN**

**LAIT D'AMANDE NON SUCRE**

## NB :

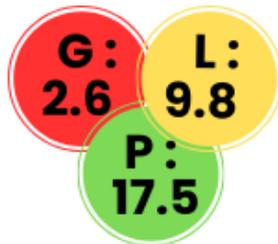
Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

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



# Le Power Shake!

Pour 1  
shake :



## *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](http://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 :)