

High Protein Power-Desserts - 200 ricette proteiche per tutti i giorni

Dessert dolci, cremosi e proteici - per gusto, equilibrio e un'alimentazione consapevole senza rimorsi

INDICE

• Budini & Creme	10	• 15. Sogno di quark ai lamponi	15
• 1. Budino proteico alla vaniglia classico	10	• 16. Budino proteico al caffè	15
• 2. Crema di quark al cioccolato	10	• 17. Quark mela e cannella	16
• 3. Yogurt greco con miele e noci	11	• 18. Dessert a strati yogurt e mirtilli ...	16
• 4. Budino di chia al cocco	11	• 19. Riso al latte proteico classico	16
• 5. Dessert di quark alle fragole	11	• 20. Crema tiramisù di quark	17
• 6. Budino proteico al caramello	12	• Gelato Proteico & Dolci Gelati ...	17
• 7. Crema Mango Lassi	12	• 21. Gelato proteico alla vaniglia	17
• 8. Mousse di quark al limone	12	• 22. Nicecream cioccolato e banana ...	18
• 9. Semolino proteico con cannella	13	• 23. Gelato al burro di arachidi senza zucchero	18
• 10. Panna cotta alla vaniglia con frutti di bosco	13	• 24. Frozen yogurt alla fragola	18
• 11. Crema cioccolato e nocciole	13	• 25. Sorbetto mango e cocco	19
• 12. Skyr con composta di frutti di bosco	14	• 26. Gelato Protein Cookie Dough	19
• 13. Crema proteica al burro di arachidi	14	• 27. Gelato proteico al caffè	19
• 14. Riso al latte con cocco	14	• 28. Gelato su stecco skyr e mirtilli ...	20
		• 29. Gelato proteico alla nocciola	20

• Budini & Creme	10	• 18. Dessert a strati yogurt e mirtilli	16
• 1. Budino proteico alla vaniglia classico	10	• 19. Riso al latte proteico classico	16
• 2. Crema di quark al cioccolato	10	• 20. Crema tiramisù di quark	17
• 3. Yogurt greco con miele e noci	11	• Gelato Proteico & Dolci Gelati	17
• 4. Budino di chia al cocco	11	• 21. Gelato proteico alla vaniglia	17
• 5. Dessert di quark alle fragole	11	• 22. Nicecream cioccolato e banana	18
• 6. Budino proteico al caramello	12	• 23. Gelato al burro di arachidi senza zucchero	18
• 7. Crema Mango Lassi	12	• 24. Frozen yogurt alla fragola	18
• 8. Mousse di quark al limone	12	• 25. Sorbetto mango e cocco	19
• 9. Semolino proteico con cannella	13	• 26. Gelato Protein Cookie Dough	19
• 10. Panna cotta alla vaniglia con frutti di bosco	13	• 27. Gelato proteico al caffè	19
• 11. Crema cioccolato e nocciole	13	• 28. Gelato su stecco skyr e mirtilli	20
• 12. Skyr con composta di frutti di bosco	14	• 29. Gelato proteico alla nocciola	20
• 13. Crema proteica al burro di arachidi	14	• 30. Gelato cheesecake ai lamponi	20
• 14. Riso al latte con cocco	14	• 31. Gelato soft proteico alla banana	21
• 15. Sogno di quark ai lamponi	15	• 32. Gelato proteico cioccolato e menta	21
• 16. Budino proteico al caffè	15	• 33. Gelato proteico al pistacchio	21
• 17. Quark mela e cannella	16	• 34. Gelato proteico al cocco	22
		• 35. Gelato caramello e sale marino	22

• 36. Sorbetto fragola e basilico	22	• 51. Torta crumble ai frutti di bosco proteica	28
• 37. Corteccia di frozen yogurt proteico	23	• 52. Torta di zucca proteica	28
• 38. Nicecream alla pesca	23	• 53. Torta al cocco proteica	29
• 39. Sandwich gelato cioccolato e arachidi	23	• 54. Crostata proteica al cioccolato	29
• 40. Gelato quark e limone	24	• 55. Torta yogurt e lamponi	29
• Torte & Dolci Proteici	24	• 56. Torta di noci proteica	30
• 41. Torta al cioccolato proteica succosa	24	• 57. Brownies proteici fudgy	30
• 42. Ciambella proteica al limone	25	• 58. Torta di mele e cannella proteica	30
• 43. Banana bread proteico	25	• 59. Torta quark e olio proteica	31
• 44. Torta di carote proteica	25	• 60. Torta cioccolato e ciliegie proteica	31
• 45. Torta margherita proteica alla vaniglia	26	• Muffin & Cupcake	32
• 46. Torta cioccolato e zucchine	26	• 61. Muffin proteici al cioccolato classici	32
• 47. Torta di mele, avena e proteine	26	• 62. Muffin proteici ai mirtilli	32
• 48. Brownies proteici al burro di arachidi	27	• 63. Muffin banana e avena	33
• 49. Cheesecake proteica New York Style	27	• 64. Muffin proteici limone e semi di papavero	33
• 50. Torta marmorizzata proteica	28	• 65. Muffin burro di arachidi e cioccolato	33
		• 66. Muffin proteici mela e cannella	34

• 67. Muffin doppio cioccolato	34	• 82. Energy balls al burro di arachidi	39
• 68. Cupcake proteici con frosting alla vaniglia	34	• 83. Palline cocco e datteri	40
• 69. Muffin alle carote senza zucchero	35	• 84. Barrette proteiche cioccolato e avena	40
• 70. Muffin lamponi e cioccolato bianco	35	• 85. Energy balls mandorla e vaniglia	40
• 71. Muffin speziati alla zucca	35	• 86. Barrette di muesli proteiche fatte in casa	41
• 72. Cupcake cioccolato e banana	36	• 87. Palline cioccolato e mirtilli rossi	41
• 73. Muffin proteici al cocco	36	• 88. Barrette anacardi e cocco	41
• 74. Cupcake proteici alla fragola	36	• 89. Bocconcini proteici arachidi e cioccolato	42
• 75. Muffin avena e uvetta	37	• 90. Barrette avena e miele	42
• 76. Muffin proteici con gocce di cioccolato	37	• 91. Palline noci e datteri	42
• 77. Muffin cioccolato e zucchine	37	• 92. Bocconcini di brownie proteici	43
• 78. Cupcake al limone con frosting di quark	38	• 93. Energy balls cocco e lime	43
• 79. Mug cake muffin proteico	38	• 94. Tartufi proteici al cioccolato	43
• 80. Cupcake cioccolato e nocciola	38	• 95. Barrette ai semi di zucca	44
• Barrette Proteiche & Energy Balls	39	• 96. Palline proteiche al matcha	44
• 81. Barrette proteiche cioccolato senza cottura	39	• 97. Energy balls al pistacchio	44
		• 98. Barrette proteiche al caramello	45
		• 99. Palline avena e frutti di bosco	45

• Pancake & Wafers Proteici	46	
• 101. Pancake proteici classici	46	
• 102. Pancake proteici al cioccolato ...	46	
• 103. Pancake banana e avena	47	
• 104. Waffel proteici belgi	47	
• 105. Pancake proteici ai mirtilli	47	
• 106. Pancake al burro di arachidi	48	
• 107. Waffel proteici mela e cannella ..	48	
• 108. Crêpes proteiche sottili	48	
• 109. Pancake speziati alla zucca	49	
• 110. Waffel al cioccolato con quark ...	49	
• 111. Pancake proteici al cocco	49	
• 112. Waffel limone e semi di papavero	50	
• 113. Pancake proteici fluffy	50	
• 114. Waffel cioccolato e banana	51	
• 115. French Toast proteico alla vaniglia	51	
• 116. Pancake avena e proteine	51	
• 117. Waffel proteici alla fragola	52	
• 118. Waffel proteici alla cannella	52	
• 119. Dutch Baby Pancake proteico	52	
• 120. Pancake cioccolato e nocciole ...	53	
• Cheesecake & Torte al Quark ...	53	
• 121. Cheesecake proteica classica	53	
• 122. No-Bake Cheesecake proteica ...	54	
• 123. Cheesecake cups alle fragole	54	
• 124. Oreo Cheesecake proteica	54	
• 125. Torta di quark al limone	55	
• 126. Cheesecake cremosa al cioccolato	55	
• 127. Cheesecake proteica ai mirtilli ...	56	
• 128. Torta al formaggio senza base ...	56	
• 129. Barrettone Cheesecake ai lamponi	56	
• 130. New York Cheesecake con proteine	57	
• 131. Cheesecake alla zucca	57	
• 132. Cheesecake al caramello	57	
• 133. Torta di quark succosa proteica ..	58	
• 134. Japanese Cheesecake soffice ...	58	
• 135. Cheesecake allo swirl di fragola	58	

• 137. Cheesecake mango senza cottura	59	• 152. Bowl colazione quinoa proteica	65
• 138. Cheesecake cioccolato e arachidi	59	• 153. Oatmeal cioccolato e cocco	65
• 139. Torta al formaggio alla vaniglia	60	• 154. Bircher Muesli con proteine	65
• 140. Cheesecake nel bicchiere	60	• 155. Chia Bowl proteica	66
• Oatmeal & Protein Bowls	61	• 156. Mango Protein Smoothie Bowl	66
• 141. Oatmeal proteico al cioccolato	61	• 157. Porridge caldo con proteine	66
• 142. Overnight Oats ai frutti di bosco proteici	61	• 158. Porridge cioccolato e nocciole	67
• 143. Oatmeal banana e arachidi	62	• 159. Crumble colazione proteico	67
• 144. Protein Açaí Bowl	62	• 160. Bowl frutti di bosco e cocco	67
• 145. Porridge mela e cannella	62	• Mousse & Dessert Leggeri	68
• 146. Bowl cioccolato e avena proteica	63	• 161. Mousse proteica al cioccolato ariosa	68
• 147. Oatmeal proteico alla vaniglia	63	• 162. Mousse alle fragole e quark	68
• 148. Smoothie Bowl proteica tropicale	63	• 163. Mousse limone leggera	69
• 149. Oatmeal speziato alla zucca	64	• 164. Mousse avocado e cioccolato	69
• 150. Bowl yogurt e frutti di bosco proteica	64	• 165. Dessert proteico ai frutti di bosco nel bicchiere	69
• 151. Bowl banana e arachidi	64	• 166. Mousse alla vaniglia con frutti di bosco	70
		• 167. Mousse tropicale al mango	70
		• 168. Panna Cotta proteica	70

• 171. Mousse al cocco	71	• 186. Tiramisù proteico veloce	77
• 172. Mousse al cioccolato con tofu ...	72	• 187. Cookie proteici a 3 ingredienti ..	77
• 173. Mousse frutto della passione	72	• 188. Mousse al cioccolato express	77
• 174. Tiramisù leggero con proteine ...	72	• 189. Shake proteico veloce come dessert	78
• 175. Dessert quark e panna	73	• 190. Brownie proteico al microonde ..	78
• 176. Parfait proteico nel bicchiere	73	• 191. Parfait yogurt e frutti express ...	78
• 177. Mousse yogurt e frutta	73	• 192. Peanut Butter Cups veloci	79
• 178. Mousse proteica al Matcha	74	• 193. Quark express con miele	79
• 179. Mousse arachidi e cioccolato	74	• 194. Budino al cioccolato 5 minuti ...	79
• 180. Dessert a strati ai frutti di bosco leggero	74	• 195. Composta di mele veloce con quark	80
• Dessert Veloci in 10 Minuti	75	• 196. Cookie Dough express (commestibile)	80
• 181. Mug Cake al cioccolato express	75	• 197. Nicecream proteica lampo	80
• 182. Budino proteico in 5 minuti	75	• 198. Banana al cioccolato veloce	81
• 183. Quark ai frutti veloce	76	• 199. Palline al cocco express	81
• 184. Palline lampo al burro di arachidi	76	• 200. Smoothie dessert proteico veloce	81
• 185. Gelato banana express (1 ingrediente)	76		

BUDINI & CREME

1. Budino proteico alla vaniglia classico

**CREMOSO COME NELL'INFANZIA:
VELLUTATO BUDINO ALLA VANIGLIA
CON PROTEINE EXTRA - SEMPLICE,
DELIZIOSO E SAZIANTE.**

INGREDIENTI:

- 500 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai amido di mais
- 2 cucchiai miele o dolcificante
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Mescolare 100 ml di latte con amido e proteine fino a che liscio.
2. Portare a ebollizione il latte restante con miele e sale.
3. Togliere dal fuoco, incorporare il mix di amido.

4. Riportare a bollire mescolando e cuocere 1 minuto.
5. Unire la vaniglia, versare in coppette e raffreddare per almeno 2 ore.

2. Crema di quark al cioccolato

**CIOCCOLATOSO E PROTEICO:
CREMOSA CREMA DI QUARK AL CACAO
- UN DESSERT VELOCE SENZA
RIMORSI.**

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 2 cucchiai cacao in polvere (amaro)
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai miele o sciroppo d'acero
- 50 ml latte
- Scaglie di cioccolato per guarnire

PREPARAZIONE:

1. Mescolare il quark con il latte fino a cremosità.
2. Aggiungere cacao e proteine e mescolare bene.

- 3.** Dolcificare con miele.
- 4.** Versare in bicchieri.
- 5.** Guarnire con scaglie di cioccolato e raffreddare 30 minuti.

3. Yogurt greco con miele e noci

**SEMPLICITÀ MEDITERRANEA:
CREMOSO YOGURT GRECO CON MIELE DORATO E NOCI CROCCANTI - VELOCE E SQUISITO.**

INGREDIENTI:

- 300 g yogurt greco (10% grassi)
- 3 cucchiai miele
- 30 g noci
- 20 g mandorle
- 1 cucchiaino cannella (opzionale)

PREPARAZIONE:

- 1.** Tostare le noci in padella senza grassi 2-3 minuti.
- 2.** Distribuire lo yogurt in 2 coppette.
- 3.** Irrorare con miele.
- 4.** Cospargere con le noci tostate.
- 5.** Opzionale: spolverare con cannella e servire subito.

4. Budino di chia al cocco

**TROPICALE E RICCO DI FIBRE:
CREMOSO CHIA PUDDING CON LATTE DI COCCO - PREPARATO LA SERA PRIMA, GUSTATO AL MATTINO.**

INGREDIENTI:

- 200 ml latte di cocco
- 100 ml latte o bevanda vegetale
- 4 cucchiai semi di chia
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- Scaglie di cocco e frutta fresca

PREPARAZIONE:

- 1.** Sbattere latte di cocco, latte e proteine.
- 2.** Incorporare semi di chia e sciroppo.
- 3.** Lasciar gonfiare in frigo almeno 4 ore o tutta la notte.
- 4.** Mescolare ogni tanto per evitare grumi.
- 5.** Servire con scaglie di cocco e frutta.

5. Dessert di quark alle fragole

FRESCO E FRUTTATO: SOFFICE CREMA DI QUARK CON FRAGOLE DOLCI - UN DESSERT ESTIVO PIENO DI PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 150 g fragole fresche
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai miele
- 50 ml panna o latte
- Foglie di menta

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare 100 g di fragole, tagliare il resto a fette.

- 2.** Mescolare quark, proteine e latte.
- 3.** Incorporare purea di fragole e miele.
- 4.** Stratificare in bicchieri con le fette di fragola.
- 5.** Guarnire con menta e servire freddo.

6. Budino proteico al caramello

**DOLCE E SEDUCENTE: CREMOSO
BUDINO AL GUSTO CARAMELLO - UN
DESSERT PER GOLOSI.**

INGREDIENTI:

- 500 ml latte
- 30 g proteine in polvere al caramello o vaniglia
- 3 cucchiaini amido di mais
- 2 cucchiaini zucchero di canna o sostituto
- 1 cucchiaio burro
- 1 pizzico sale marino

PREPARAZIONE:

- 1.** Caramellare lo zucchero in pentola (color oro).
- 2.** Aggiungere con cautela 400 ml latte, far sciogliere.
- 3.** Mescolare 100 ml latte con amido e proteine, unire al resto.
- 4.** Portare a bollore mescolando e cuocere 1 minuto.
- 5.** Unire burro e sale, versare in coppette e raffreddare.

7. Crema Mango Lassi

**ISPIRAZIONE INDIANA: CREMOSA
CREMA YOGURT E MANGO CON
TOCCO ESOTICO - RINFRESCANTE E
PROTEICA.**

INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco
- 150 g mango maturo (fresco o surgelato)
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio miele
- 1/4 cucchiaino cardamomo
- Pistacchi per guarnire

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare il mango.
- 2.** Mescolare yogurt e proteine.
- 3.** Incorporare purea di mango, miele e cardamomo.
- 4.** Versare in bicchieri.
- 5.** Guarnire con pistacchi tritati e servire freddo.

8. Mousse di quark al limone

**FRESCO E LEGGERO: SOFFICE MOUSSE
DI QUARK AL LIMONE FRIZZANTE - UN
DESSERT CHE SA DI ESTATE.**

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 100 ml panna
- Succo e scorza di 1 limone
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiaini zucchero a velo o dolcificante

PREPARAZIONE:

- 1.** Montare la panna.
- 2.** Mescolare quark, proteine, succo e scorza di limone.
- 3.** Dolcificare con zucchero a velo.
- 4.** Incorporare delicatamente la panna montata.
- 5.** Versare in bicchieri e raffreddare almeno 1 ora.

9. Semolino proteico con cannella

COMFORT FOOD CALDO: CREMOSO SEMOLINO CON PROTEINE E ZUCCHERO ALLA CANNELLA - COME DALLA NONNA, MA MEGLIO.

INGREDIENTI:

- 500 ml latte
- 60 g semolino di grano tenero
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai zucchero o dolcificante
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaio burro

PREPARAZIONE:

- 1.** Portare a bollore latte e zucchero.
- 2.** Versare a pioggia il semolino mescolando.
- 3.** Cuocere 3-4 minuti sempre mescolando.
- 4.** Togliere dal fuoco, unire burro e proteine.
- 5.** Versare in ciotole e cospargere di zucchero e cannella.

10. Panna cotta alla vaniglia con frutti di bosco

ELEGANZA ITALIANA: PANNA COTTA SETOSA CON FRUTTI DI BOSCO FRESCHI - CLASSICA CON BOOST PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 300 ml panna
- 100 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 fogli colla di pesce (gelatina)
- 2 cucchiai miele
- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- Frutti di bosco freschi

PREPARAZIONE:

- 1.** Ammollare la gelatina 5 minuti in acqua fredda.
- 2.** Scaldate panna, latte e miele (non bollire).
- 3.** Sciogliere la gelatina strizzata e le proteine nel liquido caldo.
- 4.** Aggiungere vaniglia e versare negli stampini.
- 5.** Raffreddare almeno 4 ore, sformare e servire con frutti di bosco.

11. Crema cioccolato e nocciole

COME LA NUTELLA, MA MEGLIO: CREMA SPALMABILE FATTA IN CASA CON PROTEINE - AL CUCCHIAIO O DA SPALMARE.

INGREDIENTI:

- 150 g nocciole (tostate)
- 30 g cacao in polvere
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai miele o sciroppo d'acero
- 2 cucchiai olio di cocco
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Frullare le nocciole 5-8 minuti fino a ottenere una pasta.
2. Aggiungere cacao, proteine e sale.
3. Unire miele e olio di cocco liquido.
4. Frullare fino a ottenere una crema liscia.
5. Conservare in vasetto in frigo per 2 settimane.

12. Skyr con composta di frutti di bosco

POTENZA PROTEICA ISLANDESE:
CREMOSO SKYR CON COMPOSTA
CALDA FATTA IN CASA - SEMPLICE E
BUONO.

INGREDIENTI:

- 300 g skyr (naturale)
- 200 g frutti di bosco misti (surgelati o freschi)
- 2 cucchiai miele
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaino succo di limone

PREPARAZIONE:

1. Cuocere i frutti di bosco con 1 cucchiaio di miele per 5 minuti.
2. Insaporire con limone e lasciar raffreddare.
3. Mescolare lo skyr con proteine e miele restante.
4. Stratificare in bicchieri: skyr, composta, skyr.
5. Servire fresco.

13. Crema proteica al burro di arachidi

PER FAN DELLE ARACHIDI: CREMA
DESSERT CON BURRO DI ARACHIDI E
PROTEINE - DOLCE, SALATA,
IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- 200 g quark magro
- 3 cucchiai burro di arachidi (cremoso)
- 30 g proteine in polvere vaniglia o cioccolato
- 2 cucchiai sciroppo d'acero
- Arachidi tritate e gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

1. Mescolare bene quark e burro di arachidi.
2. Unire proteine e sciroppo.
3. Diluire con un po' di latte se serve.
4. Versare in bicchieri.
5. Decorare con arachidi e cioccolato.

14. Riso al latte con cocco

CREMOSO ED ESOTICO: RISO AL LATTE
CON LATTE DI COCCO E PROTEINE -

UN DESSERT TROPICALE.

INGREDIENTI:

- 100 g riso per dolci (chicco tondo)
- 300 ml latte di cocco
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai zucchero o dolcificante
- Scaglie di cocco e mango

PREPARAZIONE:

1. Portare a bollore riso, latte di cocco, latte e zucchero.
2. Cuocere a fuoco basso 25-30 minuti (mescolare spesso).
3. Togliere dal fuoco e far intiepidire.
4. Incorporare le proteine.
5. Servire con scaglie di cocco e cubetti di mango.

15. Sogno di quark ai lamponi

ROSA DA SOGNO: QUARK FRUTTATO AI LAMPONI - LEGGERO, RINFRESCANTE E PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 100 g lamponi (freschi o surgelati)
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai miele
- 50 ml latte
- Lamponi freschi e menta

PREPARAZIONE:

1. Frullare i lamponi (scongelati) e passarli al setaccio.
2. Mescolare quark, proteine e latte.
3. Incorporare purea di lamponi e miele.
4. Versare in bicchieri.
5. Guarnire con lamponi e menta.

16. Budino proteico al caffè

PER AMANTI DEL CAFFÈ: CREMOSO BUDINO AL CAFFÈ CON PROTEINE - COME UN LATTE MACCHIATO AL CUCCHIAIO.

INGREDIENTI:

- 400 ml caffè forte (freddo)
- 100 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai amido di mais
- 3 cucchiai zucchero o dolcificante
- Panna e cacao in polvere

PREPARAZIONE:

1. Mescolare latte, amido e proteine.
2. Portare a bollore caffè e zucchero.
3. Unire il mix di amido e cuocere 1 minuto.
4. Versare in coppette e raffreddare.
5. Servire con un ciuffo di panna e cacao.

17. Quark mela e cannella

CALORE AUTUNNALE: CREMOSO QUARK CON COMPOSTA DI MELE E CANNELLA - COMESTRUDEL NEL BICCHIERE.

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 2 mele
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaino cannella
- 2 cucchiai miele
- 1 cucchiaio burro
- Noci tritate

PREPARAZIONE:

1. Sbucciare e tagliare le mele, stufare nel burro con 1 cucchiaio di miele per 5 minuti.
2. Insaporire con cannella e raffreddare.
3. Mescolare quark, proteine e miele restante.
4. Stratificare: quark, mele, quark, mele.
5. Cospargere di noci.

18. Dessert a strati yogurt e mirtilli

BELLO E BUONO: STRATI DI YOGURT CREMOSO E MIRTILLI - UN DESSERT PER TUTTI I SENSI.

INGREDIENTI:

- 300 g yogurt greco

- 150 g mirtilli
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai miele
- 50 g muesli (senza zucchero)

PREPARAZIONE:

1. Mescolare yogurt, proteine e miele.
2. Frullare 100 g di mirtilli.
3. Stratificare in bicchieri alti: yogurt, purea, muesli, yogurt.
4. Guarnire con mirtilli freschi.
5. Servire subito o raffreddare 1 ora.

19. Riso al latte proteico classico

RICORDI D'INFANZIA: RISO AL LATTE CREMOSO CON EXTRA PROTEINE - BUONO CALDO O FREDDO.

INGREDIENTI:

- 100 g riso per dolci
- 500 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai zucchero
- 1 pizzico sale
- Zucchero e cannella o composta

PREPARAZIONE:

1. Portare a bollire latte, riso, zucchero e sale.
2. Cuocere a fuoco basso 25-30 minuti (mescolare spesso).
3. Togliere dal fuoco e far intiepidire.
4. Incorporare le proteine.

5. Servire con zucchero e cannella o composta.

20. Crema tiramisù di quark

**CLASSICO ITALIANO RIVISITATO:
CREMA TIRAMISÙ SENZA UOVA CRUDE
- INZUPPATA AL CAFFÈ E DELIZIOSA.**

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 100 g mascarpone

- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml espresso freddo
- 2 cucchiaini cacao in polvere
- 3 cucchiaini miele
- Savoiardi

PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark, mascarpone, proteine e miele.
2. Inzuppare brevemente i savoiardi nel caffè.
3. Stratificare in bicchieri: biscotti, crema, biscotti, crema.
4. Spolverare col cacao.
5. Raffreddare almeno 2 ore (meglio tutta la notte).

GELATO PROTEICO & DOLCI GELATI

21. Gelato proteico alla vaniglia

CLASSICO POTENZIATO: GELATO ALLA VANIGLIA CREMOSENATO FATTO IN CASA - POSSIBILE SENZA GELATIERA.

INGREDIENTI:

- 300 ml panna
- 200 ml latte condensato (zuccherato)
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiaini estratto di vaniglia
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Montare la panna con le proteine.

- 2.** Incorporare delicatamente latte condensato, vaniglia e sale.
- 3.** Versare in un contenitore da freezer.
- 4.** Congelare almeno 6 ore o tutta la notte.
- 5.** Far ammorbidente 15 minuti a temperatura ambiente prima di servire.

22. Nicecream cioccolato e banana

SANO E CREMOSO: GELATO FATTO SOLO DI BANANE CONGELATE E CACAO - VEGANO E INCREDIBILMENTE BUONO.

INGREDIENTI:

- 3 banane mature (congelate a fette)
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2-3 cucchiai latte o bevanda vegetale
- Gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

- 1.** Mettere le banane congelate nel mixer.
- 2.** Aggiungere cacao, proteine e latte.
- 3.** Frullare fino a consistenza cremosa (pazienza!).
- 4.** Gustare subito (tipo soft ice) o congelare 1 ora.
- 5.** Toppare con gocce di cioccolato.

23. Gelato al burro di arachidi senza zucchero

PER FAN DELLE ARACHIDI: GELATO CREMOSO AL BURRO DI ARACHIDI SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO - DOLCE, SALATO E PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 250 ml panna
- 200 ml latte di cocco
- 4 cucchiai burro di arachidi
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai eritritolo o dolcificante
- Arachidi tritate

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare latte di cocco, burro di arachidi, proteine e dolcificante.
- 2.** Montare la panna e incorporarla.
- 3.** Congelare per 6 ore.
- 4.** Mescolare dopo 2 ore per maggiore cremosità.
- 5.** Servire con arachidi tritate.

24. Frozen yogurt alla fragola

LEGGERO E FRUTTATO: FROZEN YOGURT CON FRAGOLE FRESCHE - RINFRESCANTE E POVERO DI GRASSI.

INGREDIENTI:

- 400 g yogurt greco
- 200 g fragole (surgelate)
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 1 cucchiaino estratto vaniglia

PREPARAZIONE:

1. Frullare tutti gli ingredienti.
2. Versare in contenitore da freezer.
3. Congelare 4-5 ore, mescolando ogni 45 minuti.
4. In alternativa usare la gelatiera.
5. Far scongelare 10 minuti prima di servire.

25. Sorbetto mango e cocco

SOGNO TROPICALE: SORBETTO RINFRESCANTE DI MANGO E LATTE DI COCCO - VEGANO E PIENO DI GUSTO.

INGREDIENTI:

- 300 g mango (surgelato)
- 150 ml latte di cocco
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai sciroppo d'acero
- Succo di mezzo lime

PREPARAZIONE:

1. Frullare mango, latte di cocco e proteine.
2. Aggiungere sciroppo e lime.
3. Servire subito o congelare 2 ore.
4. Far ammorbidente brevemente prima di servire.
5. Guarnire con scaglie di cocco.

26. Gelato Protein Cookie Dough

SOGNO AMERICANO: GELATO ALLA VANIGLIA CON PEZZI DI IMPASTO BISCOTTO COMMESTIBILE - CREA DIPENDENZA.

INGREDIENTI:

- 250 ml panna
- 200 ml latte condensato
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g Cookie Dough (senza uova, vedi ricetta 196)
- 2 cucchiai gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

1. Montare la panna con le proteine.
2. Incorporare il latte condensato.
3. Unire pezzetti di cookie dough e gocce di cioccolato.
4. Congelare 6 ore.
5. Far ammorbidente prima di servire.

27. Gelato proteico al caffè

PER AMANTI DEL CAFFÈ: INTENSO GELATO AL CAFFÈ CON PROTEINE - COME UN ESPRESSO GHIACCIATO.

INGREDIENTI:

- 250 ml panna
- 100 ml espresso forte (freddo)
- 150 ml latte condensato
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaino cacao in polvere

PREPARAZIONE:

1. Mescolare espresso, latte condensato e proteine.
2. Montare la panna e incorporarla.
3. Congelare 6 ore.
4. Mescolare una volta dopo 2 ore.
5. Servire spolverato di cacao.

28. Gelato su stecco skyr e mirtilli

SNACK SANO: CREMOSO GELATO SU STECCO CON SKYR E MIRTILLI - PERFETTO PER GIORNI CALDI.

INGREDIENTI:

- 300 g skyr
- 150 g mirtilli
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai miele
- Stampi per gelato

PREPARAZIONE:

1. Frullare 100 g di mirtilli.
2. Mescolare skyr, proteine e miele.
3. Variegare con la purea di mirtilli.
4. Distribuire i mirtilli restanti e riempire gli stampi.
5. Congelare almeno 5 ore.

29. Gelato proteico alla nocciola

ARTE GELATIERA ITALIANA: CREMOSO GELATO ALLA NOCCIOLA PROTEICO - COME IN GELATERIA.

INGREDIENTI:

- 300 ml latte
- 150 ml panna
- 80 g pasta di nocciole
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai zucchero o dolcificante
- Nocciole tritate

PREPARAZIONE:

1. Mescolare latte, pasta di nocciole, proteine e zucchero.
2. Montare la panna e unire.
3. Congelare 6 ore.
4. Mescolare ogni 45 min per le prime 3 ore.
5. Servire con nocciole tritate.

30. Gelato cheesecake ai lamponi

DOPPIO PIACERE: GELATO CREMOSO AL CHEESECAKE CON VARIEGATURA AL LAMPONE - DUE DESSERT IN UNO.

INGREDIENTI:

- 200 g formaggio fresco spalmabile
- 150 ml panna
- 100 ml latte condensato
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g lamponi (frullati)
- 50 g biscotti sbriciolati

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare formaggio, latte condensato e proteine.
- 2.** Montare la panna e unire.
- 3.** Variegare con purea di lamponi e briciole di biscotti.
- 4.** Congelare 6 ore.
- 5.** Far ammorbidente 10 minuti prima di servire.

31. Gelato soft proteico alla banana

GELATO IN 1 MINUTO: CREMOSO SOFT ICE FATTO SOLO DI BANANE - IL GELATO PIÙ VELOCE DEL MONDO.

INGREDIENTI:

- 3 banane mature (congelate a fette)
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai latte
- Topping a scelta

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare banane congelate nel mixer.
- 2.** Aggiungere proteine e latte.
- 3.** Frullare fino a consistenza cremosa.
- 4.** Servire subito.
- 5.** Guarnire a piacere.

32. Gelato proteico cioccolato e menta

**RINFRESCANTE-CIOCCOLATOSO:
GELATO ALLA MENTA CON PEZZI DI**

CIOCCOLATO - UN CLASSICO CON PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 250 ml panna
- 200 ml latte condensato
- 40 g proteine in polvere al cioccolato
- 1/2 cucchiaino estratto menta piperita
- 50 g cioccolato fondente (tritato)

PREPARAZIONE:

- 1.** Montare panna e proteine.
- 2.** Incorporare latte condensato ed estratto.
- 3.** Unire il cioccolato.
- 4.** Congelare 6 ore.
- 5.** Servire con extra cioccolato.

33. Gelato proteico al pistacchio

NOBILE E VERDE: CREMOSO GELATO AL PISTACCHIO CON VERI PISTACCHI - UN PIACERE PER MOMENTI SPECIALI.

INGREDIENTI:

- 250 ml panna
- 200 ml latte
- 50 g crema/pasta di pistacchio
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 30 g pistacchi tritati

PREPARAZIONE:

1. Mescolare latte, pasta pistacchio, proteine e miele.
2. Montare la panna e unire.
3. Aggiungere i pistacchi tritati.
4. Congelare 6 ore.
5. Guarnire con extra pistacchi.

34. Gelato proteico al cocco

TROPICALE-CREMOSENTE: INTENSO GELATO AL COCCO - POSSIBILE VEGANO E PIENO DI FEELING VACANZIERO.

INGREDIENTI:

- 400 ml latte di cocco
- 100 ml panna (o panna di cocco)
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 50 g cocco rapé (tostato)

PREPARAZIONE:

1. Mescolare latte di cocco, proteine e sciroppo.
2. Montare la panna e unire.
3. Aggiungere il cocco.
4. Congelare 6 ore.
5. Servire con extra cocco.

35. Gelato caramello e sale marino

DOLCE INCONTRA SALATO: CREMOSO GELATO AL CARAMELLO CON TOCCO SALATO - SEDUCENTE.

INGREDIENTI:

- 250 ml panna
- 150 ml latte condensato
- 4 cucchiai salsa caramello
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1/2 cucchiaino sale marino (fiocchi)

PREPARAZIONE:

1. Montare panna e proteine.
2. Incorporare latte condensato e 2 cucchiai di caramello.
3. Versare in forma e variegare col caramello restante.
4. Congelare 6 ore.
5. Servire cosparsa di sale.

36. Sorbetto fragola e basilico

SORPRENDENTE: SORBETTO ALLE FRAGOLE CON BASILICO FRESCO - RINFRESCANTE E DIVERSO.

INGREDIENTI:

- 400 g fragole (surgelate)
- 100 ml acqua
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 8 foglie basilico fresco
- 1 cucchiaio succo di limone

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare tutti gli ingredienti.
- 2.** Passare al setaccio per maggiore cremosità.
- 3.** Congelare 4 ore, mescolando ogni 45 min.
- 4.** Oppure in gelatiera.
- 5.** Guarnire con basilico.

37. Corteccia di frozen yogurt proteico

DA SPEZZARE: LASTRA DI YOGURT GELATO CON TOPPING COLORATI - UNO SNACK SANO.

INGREDIENTI:

- 400 g yogurt greco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai miele
- Topping: frutti di bosco, noci, granola, gocce cioccolato

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare yogurt, proteine e miele.
- 2.** Stendere sottile su teglia con carta forno.
- 3.** Cospargere coi topping e premere leggermente.
- 4.** Congelare 3-4 ore.
- 5.** Spezzare in pezzi e gustare.

38. Nicecream alla pesca

VELLUTATO-FRUTTATO: GELATO CREMOSO FATTO DI PESCHE SURGELATE - DOLCEZZA NATURALE.

INGREDIENTI:

- 300 g pesche (surgelate)
- 1 banana congelata
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai latte
- 1 cucchiaino estratto vaniglia

PREPARAZIONE:

- 1.** Mettere frutta congelata nel mixer.
- 2.** Aggiungere proteine, latte e vaniglia.
- 3.** Frullare a modo di soft ice.
- 4.** Servire subito o ricongelare 1 ora.
- 5.** Guarnire con fette di pesca.

39. Sandwich gelato cioccolato e arachidi

SOGNO D'INFANZIA: SANDWICH GELATO FATTO IN CASA CON BISCOTTI PROTEICI - NOSTALGICO E BUONO.

INGREDIENTI:

- 200 g gelato proteico (cioccolato o vaniglia)
- 4 biscotti proteici (grandi)
- 2 cucchiai burro di arachidi
- Arachidi tritati

PREPARAZIONE:

- 1.** Far ammorbidente il gelato 10 minuti.
- 2.** Spalmare i biscotti con burro di arachidi.
- 3.** Mettere il gelato su 2 biscotti.
- 4.** Coprire col secondo biscotto e premere arachidi sui bordi.

5. Congelare 30 minuti e servire.

40. Gelato quark e limone

RINFRESCANTE E CREMOSO: GELATO LEGGERO AL LIMONE E QUARK - COME CHEESECAKE GELATO.

INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 150 ml panna

• Succo e scorza di 2 limoni

• 30 g proteine in polvere alla vaniglia

• 4 cucchiaini miele

PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark, proteine, succo, scorza e miele.
2. Montare la panna e unire.
3. Congelare 5 ore.
4. Mescolare ogni 45 minuti.
5. Servire con scorza di limone.

TORTE & DOLCI PROTEICI

41. Torta al cioccolato proteica succosa

CIOCCOLATO PURO: TORTA AL CIOCCOLATO SUCCOSA SENZA SENSI DI COLPA - PERFETTA PER I GOLOSI.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 g quark magro
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere

• 50 g mandorle macinate

• 60 g miele o dolcificante

• 1 cucchiaino lievito

• 50 ml latte

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Ungere stampo (18 cm).
2. Montare le uova con il miele.
3. Unire quark, latte e ingredienti secchi.
4. Versare nello stampo e cuocere 30-35 minuti.
5. Fare la prova stecchino e raffreddare.

42. Ciambella proteica al limone

CLASSICO FRESCO: SOFFICE CIAMBELLA LIMONE E PROTEINE - PERFETTA COL CAFFÈ.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 g yogurt greco
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- Succo e scorza di 1 limone
- 60 g miele
- 1 cucchiaino lievito
- 50 ml olio

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C. Ungere stampo a ciambella.
2. Montare le uova con il miele.
3. Unire yogurt, olio, succo e scorza.
4. Incorporare ingredienti secchi, versare nello stampo.
5. Cuocere 35-40 minuti, raffreddare.

43. Banana bread proteico

UMIDITÀ DELLA BANANA: BANANA BREAD SUCCOSO CON EXTRA PROTEINE - PERFETTO PER MEAL PREP.

INGREDIENTI:

- 3 banane mature
- 2 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g fiocchi d'avena
- 60 ml latte
- 2 cucchiai miele
- 1 cucchiaino lievito
- 1 cucchiaino cannella

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C. Foderare stampo da plumcake.
2. Schiacciare le banane.
3. Unire uova, latte e miele.
4. Incorporare ingredienti secchi.
5. Cuocere 45-50 minuti, prova stecchino.

44. Torta di carote proteica

FRUTTATA E SUCCOSA: TORTA DI CAROTE CON NOCI E PROTEINE - COME LA CARROT CAKE MA MEGLIO.

INGREDIENTI:

- 200 g carote grattugiate
- 3 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g mandorle macinate
- 50 g noci (tritate)
- 60 g miele
- 1 cucchiaino cannella

- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C. Ungere stampo.
2. Montare uova e miele.
3. Incorporare carote e ingredienti secchi.
4. Cuocere 35-40 minuti.
5. Servire con frosting al formaggio o liscia.

45. Torta margherita proteica alla vaniglia

**SEMPLICE E BUONO: CLASSICA TORTA
IMPASTATA CON PROTEINE - LA
VARIANTE PIÙ SANA.**

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 g quark magro
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 60 g miele
- 50 ml olio
- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C. Ungere stampo.
2. Montare uova, miele e olio.
3. Unire quark e vaniglia.
4. Incorporare ingredienti secchi.
5. Cuocere 35-40 minuti.

46. Torta cioccolato e zucchine

**VERDURA NEL DOLCE: TORTA AL
CIOCCOLATO SUCCOSA CON
ZUCCHINE NASCOSTE - NESSUNO LO
NOTERÀ!**

INGREDIENTI:

- 200 g zucchine (grattugiate)
- 3 uova
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 50 g mandorle macinate
- 60 g sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C. Ungere stampo.
2. Grattugiare e strizzare le zucchine.
3. Sbattere uova e sciroppo, unire zucchine.
4. Incorporare ingredienti secchi.
5. Cuocere 35-40 minuti.

47. Torta di mele, avena e proteine

**AUTUNNALE: TORTA DI MELE SUCCOSA
CON AVENA E PROTEINE - RICCA DI
FIBRE.**

INGREDIENTI:

- 2 mele (grattugiate)

- 3 uova
- 100 g fiocchi d'avena
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g mandorle macinate
- 3 cucchiai miele
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Priscaldare forno a 180°C.
2. Grattugiare le mele.
3. Sbattere uova e miele, unire mele.
4. Incorporare ingredienti secchi.
5. Cuocere 40-45 minuti.

48. Brownies proteici al burro di arachidi

**FUDGY E PROTEICI: BROWNIES
CIOCCOLATOSI VARIEGATI AL BURRO
DI ARACHIDI - IRRESISTIBILI.**

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 100 g fagioli neri (frullati)
- 4 cucchiai burro di arachidi
- 60 g miele
- 1/2 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Priscaldare forno a 180°C. Foderare teglia.

2. Frullare fagioli, uova e miele.
3. Incorporare ingredienti secchi.
4. Versare, variegare con burro di arachidi.
5. Cuocere 25-30 minuti - centro umido.

49. Cheesecake proteica New York Style

**CREMOSA E ALTA: NEW YORK
CHEESECAKE CON PROTEINE EXTRA -
IL CLASSICO REINTERPRETATO.**

INGREDIENTI:

- 600 g formaggio fresco spalmabile
- 200 g quark magro
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova
- 100 g zucchero o dolcificante
- 100 g biscotti avena (base)
- 50 g burro

PREPARAZIONE:

1. Priscaldare forno a 160°C.
2. Sbriciolare biscotti, unire burro fuso, premere sul fondo.
3. Mescolare formaggi, uova, zucchero e proteine.
4. Versare sulla base, cuocere 50-60 minuti.
5. Far raffreddare nel forno spento.

50. Torta marmorizzata proteica

BICOLORE E BUONA: CLASSICA TORTA MARMORIZZATA PROTEICA - PERFETTA PER LA DOMENICA.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 60 g miele
- 50 ml olio
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Impasto chiaro: uova, miele, quark, olio, farina, proteine, lievito.
3. Versarne 2/3 nello stampo, mescolare cacao al resto.
4. Versare impasto scuro sopra e marmorizzare con forchetta.
5. Cuocere 35-40 minuti.

51. Torta crumble ai frutti di bosco proteica

CROCCANTE SOPRA: TORTA AI FRUTTI DI BOSCO CON CRUMBLE PROTEICO - AGRODOLCE PERFETTA.

INGREDIENTI:

- 200 g frutti di bosco misti
- 3 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 60 g miele
- 50 g fiocchi d'avena
- 40 g burro freddo
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Impasto base: uova, miele, 50g farina, 40g proteine, lievito.
3. Crumble: avena, 30g farina, 20g proteine, burro a briciole.
4. Impasto in teglia, frutti sopra, crumble sopra.
5. Cuocere 35-40 minuti.

52. Torta di zucca proteica

PIACERE AUTUNNALE: TORTA SPEZIATA CON PUREA DI ZUCCA E PROTEINE - UMIDA E AROMATICA.

INGREDIENTI:

- 200 g purea di zucca
- 3 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 60 g mandorle macinate
- 60 g sciroppo d'acero
- 2 cucchiaini spezie Pumpkin Spice
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare forno a 180°C.
- 2.** Montare uova e sciroppo.
- 3.** Unire purea di zucca.
- 4.** Incorporare ingredienti secchi.
- 5.** Cuocere 35-40 minuti.

53. Torta al cocco proteica

TROPICALE E SUCCOSA: TORTA AL COCCO CON PROTEINE - COME UNA VACANZA.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 ml latte di cocco
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g cocco rapé
- 40 g farina di cocco
- 60 g miele
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare forno a 180°C.
- 2.** Sbattere uova, miele e latte di cocco.
- 3.** Incorporare ingredienti secchi.
- 4.** Cuocere 35-40 minuti.
- 5.** Cospargere con cocco tostato.

54. Crostata proteica al cioccolato

ELEGANTE E INTENSA: CROSTATA AL CIOCCOLATO CON BASE CROCCANTE - PER OCCASIONI SPECIALI.

INGREDIENTI:

- 100 g biscotti avena
- 50 g burro
- 200 g cioccolato fondente
- 150 ml panna
- 40 g proteine in polvere al cioccolato
- 1 cucchiaino vaniglia
- Sale marino

PREPARAZIONE:

- 1.** Sbriciolare biscotti, unire burro, premere in tortiera, cuocere 10 min a 180°C.
- 2.** Scaldate panna (non bollire), versare su cioccolato tritato.
- 3.** Mescolare, unire proteine e vaniglia.
- 4.** Versare sulla base, raffreddare 2 ore.
- 5.** Servire con sale marino.

55. Torta yogurt e lamponi

LEGGERA E FRUTTATA: TORTA ALLO YOGURT SENZA COTTURA CON LAMPONI - FRESCA E PROTEICA.

INGREDIENTI:

- 400 g yogurt greco
- 200 g lamponi
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 5 fogli gelatina
- 80 g miele

- 100 g biscotti avena
- 50 g burro

PREPARAZIONE:

1. Base biscotti e burro in tortiera.
2. Ammollare gelatina. Mescolare yogurt, proteine e miele.
3. Sciogliere gelatina e unire. Frullare 100g lamponi e variegare.
4. Versare sulla base, frigo 4 ore.
5. Decorare con lamponi.

56. Torta di noci proteica

NOCCIOLA E SAZIETÀ: RICCA DI NOCI MISTE E PROTEINE - PER AMANTI DELLE NOCI.

INGREDIENTI:

- 150 g noci miste
- 3 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 60 g miele
- 50 g mandorle macinate
- 1 cucchiaino lievito
- 1 cucchiaino vaniglia

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Tritare grossolanamente 100 g noci, macinare fini 50 g.
3. Montare uova e miele, unire tutti gli ingredienti.
4. Cuocere 35-40 minuti.
5. Decorare con noci restanti.

57. Brownies proteici fudgy

PARADISO CIOCCOLATO: BROWNIES SUPER SUCCOSI E DENSI - FUDGY PERFECTION.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 1 avocado maturo
- 60 g miele
- 50 g cioccolato fondente (tritato)
- 1/4 cucchiaino sale

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Frullare avocado.
3. Mescolare con uova e miele.
4. Unire ingredienti secchi e cioccolato.
5. Cuocere 22-25 minuti - centro umido.

58. Torta di mele e cannella proteica

COME DALLA NONNA: TORTA DI MELE CON ZUCCHERO, CANNELLA E PROTEINE - NOSTALGICA.

INGREDIENTI:

- 3 mele
- 3 uova

- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 60 g miele
- 2 cucchiaini cannella
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Sbucciare e affettare le mele.
3. Fare impasto con uova, miele, farina, proteine e lievito.
4. Versare, disporre mele sopra, spolverare cannella.
5. Cuocere 40-45 minuti.

59. Torta quark e olio proteica

CLASSICO SOFFICE: IL NOTO IMPASTO QUARK-OLIO CON EXTRA PROTEINE - SEMPLICE E BUONO.

INGREDIENTI:

- 150 g quark magro
- 3 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g farina di farro
- 80 ml olio
- 60 g zucchero o dolcificante
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Montare uova, zucchero e olio.

3. Unire quark.
4. Incorporare ingredienti secchi.
5. Cuocere 40-45 minuti.

60. Torta cioccolato e ciliegie proteica

STILE FORESTA NERA: TORTA AL CIOCCOLATO E CILIEGIE - UN CLASSICO PROTEICO.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 60 g mandorle macinate
- 200 g ciliegie (scolate)
- 60 g miele
- 1 cucchiaino lievito
- 200 ml panna per servire

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Impasto con uova, miele e ingredienti secchi.
3. Incorporare ciliegie.
4. Cuocere 35-40 minuti.
5. Servire con panna montata e ciliegie extra.

MUFFIN & CUPCAKE

61. Muffin proteici al cioccolato classici

IL CLASSICO PROTEICO: MUFFIN AL CIOCCOLATO DENSI E SUCCOSI - SEMPRE UN SUCCESSO.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 50 g farina di farro
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito
- 50 ml latte

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C. Preparare 12 stampini.
2. Sbattere uova e miele, unire quark e latte.
3. Incorporare ingredienti secchi.
4. Distribuire negli stampini.

5. Cuocere 18-22 minuti.

62. Muffin proteici ai mirtilli

FORZA DELLE BACCHE: MUFFIN SUCCOSI CON MIRTILLI FRESCHI - FRUTTATI E PROTEICI.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g yogurt greco
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 100 g mirtilli
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare ingredienti umidi.
3. Incorporare ingredienti secchi.
4. Unire delicatamente i mirtilli.

5. Cuocere 20-22 minuti.

63. Muffin banana e avena

DOLCEZZA NATURALE: MUFFIN DOLCIFICATI SOLO CON BANANE - RICCHI DI FIBRE.

INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 2 uova
- 100 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaino lievito
- 30 g noci (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Schiacciare le banane.
3. Mescolare tutti gli ingredienti.
4. Distribuire in 10 stampini.
5. Cuocere 20-22 minuti.

64. Muffin proteici limone e semi di papavero

FRESCHEZZA DIVERSA: MUFFIN AL LIMONE CON SEMI DI PAPAVERO - COMBO CLASSICA PROTEICA.

INGREDIENTI:

- 2 uova

- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- Succo e scorza di 1 limone
- 2 cucchiaini semi di papavero
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare ingredienti umidi con limone.
3. Unire secchi e papavero.
4. Cuocere 18-20 minuti.
5. Opzionale: glassa al limone.

65. Muffin burro di arachidi e cioccolato

DREAM TEAM: ARACHIDI E CIOCCOLATO UNITI - CREMOSI, CIOCCOLATOSI E PROTEICI.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g burro di arachidi
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 50 g fiocchi d'avena
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito
- 30 g gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.

- 2.** Mescolare burro arachidi, uova e miele.
- 3.** Unire ingredienti secchi.
- 4.** Aggiungere gocce cioccolato.
- 5.** Cuocere 18-20 minuti.

66. Muffin proteici mela e cannella

AUTUNNO IN STAMPO: MUFFIN SUCCOSI ALLA MELA E CANNELLA - PICCOLE TORTE DI MELE.

INGREDIENTI:

- 1 mela (grattugiata)
- 2 uova
- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 60 g fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini cannella
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare forno a 180°C.
- 2.** Grattugiare la mela.
- 3.** Mescolare umidi, unire mela.
- 4.** Incorporare secchi.
- 5.** Cuocere 20-22 minuti.

67. Muffin doppio cioccolato

PER CHOCOHOLICS: MUFFIN EXTRA CIOCCOLATOSI CON PEZZI DI CIOCCOLATO - PARADISO CACAO.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g yogurt greco
- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 50 g farina di farro
- 60 g cioccolato fondente (tritato)
- 50 g sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare forno a 180°C.
- 2.** Mescolare umidi.
- 3.** Unire secchi.
- 4.** Aggiungere cioccolato.
- 5.** Cuocere 18-20 minuti.

68. Cupcake proteici con frosting alla vaniglia

BELLI E BUONI: CUPCAKE VANIGLIA CON FROSTING PROTEICO - PERFETTI PER FESTE.

INGREDIENTI:

- Impasto come ricetta 45
- Frosting: 200 g formaggio fresco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele

- Zuccherini colorati

PREPARAZIONE:

1. Cuocere muffin 18-20 min a 180°C, raffreddare.
2. Frosting: mescolare formaggio, proteine e miele.
3. Decorare i cupcake.
4. Aggiungere zuccherini.

69. Muffin alle carote senza zucchero

**SNACK DI VERDURA: MUFFIN CAROTE
SUCCOSI SENZA ZUCCHERO -
DOLCIFICATI CON DATTERI.**

INGREDIENTI:

- 150 g carote grattugiate
- 2 uova
- 50 g datteri Medjool (frullati)
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 60 g mandorle macinate
- 1 cucchiaiino cannella
- 1 cucchiaiino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Frullare datteri, unire uova.
3. Incorporare carote e secchi.
4. Cuocere 20-22 minuti.
5. Buoni caldi o freddi.

70. Muffin lamponi e

cioccolato bianco

**AGRODOLCE: LAMPONI FRUTTATI E
CIOCCOLATO BIANCO -
COMBINAZIONE DIVINA.**

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 80 g lamponi
- 50 g cioccolato bianco (tritato)
- 50 g miele
- 1 cucchiaiino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare umidi e secchi.
3. Unire lamponi e cioccolato.
4. Cuocere 20-22 minuti.
5. Raffreddare.

71. Muffin speziati alla zucca

**SPECIALITÀ AUTUNNALE: MUFFIN
SPEZIATI ALLA ZUCCA - PERFETTI COL
FREDDO.**

INGREDIENTI:

- 150 g purea di zucca
- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia

- 60 g fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini spezie Pumpkin Spice
- 50 g sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare zucca, uova e sciroppo.
3. Incorporare secchi.
4. Cuocere 20-22 minuti.
5. Servire con topping al formaggio fresco.

72. Cupcake cioccolato e banana

COPPIA CLASSICA: CIOCCOLATO E BANANA IN CUPCAKE DOLCI NATURALLY.

INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 2 uova
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 50 g fiocchi d'avena
- 1 cucchiaino lievito
- Frosting al cioccolato (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Schiacciare banane, unire uova.
3. Incorporare secchi.
4. Cuocere 18-20 minuti.

5. Opzionale topping.

73. Muffin proteici al cocco

SUCCOSI TROPICALI: MUFFIN AL COCCO PROTEICI - PIÑA COLADA DA MANGIARE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 ml latte di cocco
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g cocco rapé
- 40 g farina di cocco
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare umidi.
3. Unire secchi.
4. Cuocere 20-22 minuti.
5. Cospargere cocco tostato.

74. Cupcake proteici alla fragola

ROSA DELIZIOSO: CUPCAKE FRAGOLA CON FROSTING FRUTTATO - ATTRAZIONE SUL BUFFET.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere fragola o vaniglia
- 80 g farina di farro
- 50 g fragole tritate
- 50 g miele
- Frosting formaggio e fragole

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Impasto con fragole, cuocere 18-20 min.
3. Frosting: mescolare formaggio, purea fragole e miele.
4. Decorare.

75. Muffin avena e uvetta

CLASSICO COZY: MUFFIN COME BISCOTTI D'AVENA - CON UVETTA E CANNELLA.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g yogurt greco
- 100 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g uvetta
- 50 g miele
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.

2. Mescolare tutto.

3. Cuocere 20-22 minuti.

4. Servire caldi.

5. Perfetti a colazione.

76. Muffin proteici con gocce di cioccolato

**SEMPLICEMENTE IRRESISTIBILI:
MUFFIN VANIGLIA CON GOCCE
CIOCCOLATO - I PREFERITI.**

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g quark magro
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 60 g gocce di cioccolato
- 50 g miele
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Mescolare umidi e secchi.
3. Unire gocce di cioccolato.
4. Cuocere 18-20 minuti.
5. Toppare con extra gocce.

77. Muffin cioccolato e zucchine

**VERDURA NASCOSTA: MUFFIN
CIOCCOLATO SUPER SUCCOSI CON**

ZUCCHINE - INVISIBILI!

INGREDIENTI:

- 150 g zucchine grattugiate
- 2 uova
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 50 g mandorle macinate
- 50 g sciroppto d'acero
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Grattugiare e strizzare zucchine.
3. Mescolare tutto.
4. Cuocere 20-22 minuti.
5. Estremamente succosi!

78. Cupcake al limone con frosting di quark

SOLEGGIATI: CUPCAKE LIMONE CON FROSTING PROTEICO - LEGGERI.

INGREDIENTI:

- Impasto come ricetta 64
- Frosting: 150 g quark magro
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai miele
- Scoria di limone

PREPARAZIONE:

1. Cuocere muffin e raffreddare.

2. Frosting: mescolare quark, proteine, miele e scorza.

3. Decorare.

4. Guarnire con scorza extra.

79. Mug cake muffin proteico

PRONTO IN 2 MINUTI: MUFFIN IN TAZZA AL MICROONDE - PER VOGLIA IMPROVVISA.

INGREDIENTI:

- 1 uovo
- 2 cucchiai quark magro
- 25 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio farina di farro
- 1 cucchiaio miele
- 1/4 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutto in una tazza grande.
2. 60-90 secondi in microonde.
3. Controllare cottura.
4. Raffreddare brevemente.
5. Gustare direttamente.

80. Cupcake cioccolato e nocciola

COME NUTELLA: CUPCAKE CIOCCOLATO CON FROSTING NOCCIOLA - IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- Impasto come ricetta 67
- Frosting: 100 g formaggio fresco
- 3 cucchiai pasta/mus di nocciole
- 20 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai miele

- Nocciole tritate

PREPARAZIONE:

1. Cuocere muffin e raffreddare.
2. Frosting: mescolare tutto cremoso.
3. Decorare.
4. Cospargere di nocciole.

BARRETTE PROTEICHE & ENERGY BALLS

81. Barrette proteiche cioccolato senza cottura

SENZA FORNO: BARRETTE AL CIOCCOLATO CROCCANTI - PERFETTE DA PORTARE VIA.

INGREDIENTI:

- 60 g proteine in polvere al cioccolato
- 80 g fiocchi d'avena
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 50 ml latte

- 50 g cioccolato fondente (glassa)

PREPARAZIONE:

1. Mescolare ingredienti secchi.
2. Unire burro arachidi, miele e latte, impastare.
3. Pressare in forma (20x15 cm).
4. Coprire con cioccolato fuso.
5. Frigo 2 ore, tagliare a barrette.

82. Energy balls al burro di arachidi

CREMOSE ED ENERGETICHE: PALLINE PIENE DI FORZA ARACHIDI - PRONTE IN

10 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 100 g burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g fiocchi d'avena
- 2 cucchiai miele
- 2 cucchiai gocce di cioccolato
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Impastare appiccicoso.
3. Formare 12-15 palline.
4. Frigo 30 minuti.
5. Conservare al fresco.

83. Palline cocco e datteri

DOLCEZZA NATURALE: SFERE ENERGETICHE CON DATTERI E COCCO - SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI.

INGREDIENTI:

- 150 g datteri Medjool (snocciolati)
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g cocco rapé
- 30 g mandorle macinate
- 1 cucchiaio olio di cocco
- Cocco extra per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Frullare i datteri.

2. Unire il resto e lavorare.

3. Formare palline.

4. Rotolare nel cocco.

5. Conservare in frigo.

84. Barrette proteiche cioccolato e avena

CROCCANTI E NUTRIENTI: BARRETTE D'AVENA AL CIOCCOLATO - SNACK PERFETTO POST-WORKOUT.

INGREDIENTI:

- 100 g fiocchi d'avena
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai miele
- 3 cucchiai olio di cocco (fuso)
- 30 g gocce di cioccolato
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare tutto.
3. Pressare in forma.
4. Cuocere 15-18 minuti.
5. Raffreddare e tagliare.

85. Energy balls mandorla e vaniglia

NOCI DELICATE: PALLINE DI MANDORLA E VANIGLIA - ELEGANTI E PROTEICHE.

INGREDIENTI:

- 100 g mandorle macinate
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 2 cucchiai pasta di mandorle
- 1 cucchiaino vaniglia
- Mandorle a lamelle per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Impastare tutto.
2. Formare 12 palline.
3. Rotolare nelle lamelle.
4. Frigo 30 minuti.
5. Conservare al fresco.

86. Barrette di muesli proteiche fatte in casa

**COME COMPRATE, MA MEGLIO:
BARRETTE MUESLI CROCCANTI -
RICCHE DI FIBRE.**

INGREDIENTI:

- 100 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 30 g noci miste (tritate)
- 30 g frutta secca
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai burro di arachidi

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare secchi.

3. Scaldare miele e burro, unire.

4. Pressare in forma, cuocere 18-20 minuti.

5. Raffreddare completamente prima di tagliare.

87. Palline cioccolato e mirtilli rossi

DOLCE-ASPRO: PALLINE AL CIOCCOLATO CON MIRTILLI - SNACK FESTIVO.

INGREDIENTI:

- 100 g datteri Medjool
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai cacao
- 40 g mirtilli rossi secchi
- 30 g fiocchi d'avena
- 1 cucchiaio olio di cocco

PREPARAZIONE:

1. Frullare datteri.
2. Unire resto e lavorare.
3. Lasciare mirtilli grossolani.
4. Formare palline.
5. Conservare in frigo.

88. Barrette anacardi e cocco

CREMOSO TROPICALE: BARRETTE CON ANACARDI E COCCO - SI SCIOLGONO IN BOCCA.

INGREDIENTI:

- 80 g anacardi
- 50 g cocco rapé
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai olio di cocco (fuso)
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- Cioccolato bianco (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Macinare anacardi fini.
2. Mescolare con cocco e proteine.
3. Unire olio e sciroppo.
4. Pressare in forma, frigo 1 ora.
5. Opzionale: glassare.

89. Bocconcini proteici arachidi e cioccolato

MINI SNICKERS: BOCCONCINI ARACHIDI E CIOCCOLATO - CREANO DIPENDENZA.

INGREDIENTI:

- 50 g burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai miele
- 30 g arachidi tritate
- 50 g cioccolato fondente

PREPARAZIONE:

1. Mescolare burro, proteine e miele.
2. Unire arachidi, raffreddare brevemente.
3. Formare palline.

4. Immergere nel cioccolato fuso.

5. Far rassodare su carta forno.

90. Barrette avena e miele

SEMPLICE E NUTRIENTE: CLASSICHE BARRETTE AVENA E MIELE - LA BASE PER TUTTO.

INGREDIENTI:

- 150 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 4 cucchiai miele
- 3 cucchiai olio di cocco
- 1/4 cucchiaino cannella
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.
2. Mescolare secchi.
3. Scaldare miele e olio, unire.
4. Pressare in forma, cuocere 20 minuti.
5. Raffreddare completamente.

91. Palline noci e datteri

ASPRO-DOLCE: PALLINE ENERGETICHE NOCI E DATTERI - SAZIANTI.

INGREDIENTI:

- 100 g noci
- 100 g datteri Medjool

- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio cacao
- 1 pizzico cannella

PREPARAZIONE:

1. Tritare noci grossolanamente.
2. Unire datteri e frullare.
3. Unire resto.
4. Formare palline.
5. Conservare in frigo.

92. Bocconcini di brownie proteici

PICCOLI E CIOCCOLATOSI: MINI BROWNIE COME ENERGY BALLS - FUDGY.

INGREDIENTI:

- 100 g datteri Medjool
- 40 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai cacao
- 50 g mandorle macinate
- 2 cucchiai acqua
- Cacao per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Frullare tutto a massa appiccicosa.
2. Formare palline.
3. Rotolare nel cacao.
4. Raffreddare.
5. Gustare.

93. Energy balls cocco e lime

RINFRESCANTE TROPICALE: PALLINE COCCO CON TOCCO DI LIME - FRESCHEZZA ESTIVA.

INGREDIENTI:

- 80 g cocco rapé
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g anacardi (o crema)
- Succo e scorza di 1 lime
- 2 cucchiai sciroppo d'acero

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutto.
2. Formare palline.
3. Rotolare in cocco extra.
4. Raffreddare fino a sodezza.
5. Perfette col caldo!

94. Tartufi proteici al cioccolato

ELEGANTI E DECADENTI: TIPO CIOCCOLATINI CON PROTEINE - PERFETTI DA REGALARE.

INGREDIENTI:

- 100 g cioccolato fondente
- 50 ml panna
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 1 cucchiaio olio di cocco

- Cacao, noci per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Scaldate panna, versare su cioccolato, mescolare.
2. Unire olio e proteine.
3. Frigo 2 ore.
4. Formare sfere con cucchiaino.
5. Rotolare in cacao o noci.

95. Barrette ai semi di zucca

VERDI E SANE: BARRETTE CON SEMI DI ZUCCA - RICCHE DI MINERALI.

INGREDIENTI:

- 80 g semi di zucca
- 60 g fiocchi d'avena
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai olio di cocco
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Tritare semi grossolanamente.
2. Mescolare con avena e proteine.
3. Scaldate miele e olio, unire.
4. Pressare in forma, frigo 1 ora.
5. Tagliare.

96. Palline proteiche al matcha

ENERGIA VERDE: ENERGY BALLS AL TÈ MATCHA - ANTIOSSIDANTI E VIGORE.

INGREDIENTI:

- 80 g anacardi
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiaini polvere matcha
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- Cocco per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Macinare anacardi fini.
2. Mescolare con proteine e matcha.
3. Unire sciroppo.
4. Formare palline.
5. Rotolare nel cocco.

97. Energy balls al pistacchio

VERDE NOBILE: LUSSUOSE SFERE AL PISTACCHIO - PER MOMENTI SPECIALI.

INGREDIENTI:

- 80 g pistacchi (sgusciati)
- 80 g datteri Medjool
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio miele
- Pistacchi tritati per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Tritare pistacchi grossolanamente.
2. Aggiungere datteri, proteine e miele.

- 3.** Lavorare a massa.
- 4.** Formare palline e rotolare nei pistacchi.
- 5.** Servire fredde.

98. Barrette proteiche al caramello

DOLCI E APPICCICOSE: BARRETTE CARAMELLO E PROTEINE - COME TWIX, PIÙ SANE.

INGREDIENTI:

- 100 g datteri Medjool
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g arachidi tritati
- 70 g cioccolato al latte
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare datteri (consistenza caramello).
- 2.** Mescolare con burro, proteine e sale.
- 3.** Unire arachidi, pressare in forma.
- 4.** Coprire con cioccolato fuso.
- 5.** Frigo 1 ora, tagliare.

99. Palline avena e frutti di bosco

FRUTTATO DOLCE: ENERGY BALLS CON BACCHE SECCHI - PIENI DI ANTIOSSIDANTI.

INGREDIENTI:

- 80 g fiocchi d'avena
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g bacche secche (mirtilli, cranberries)
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai pasta di mandorle

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare avena, proteine e bacche.
- 2.** Unire miele e pasta mandorle.
- 3.** Impastare.
- 4.** Formare palline.
- 5.** Raffreddare.

100. Barrette proteiche cioccolato e mandorle

NOCI E CIOCCOLATO: BARRETTE CON MANDORLE INTERE E COPERTURA CIOCCOLATO - SAZIANTI.

INGREDIENTI:

- 80 g mandorle intere
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai miele
- 2 cucchiai olio di cocco
- 70 g cioccolato fondente

PREPARAZIONE:

- 1.** Tritare mandorle grossolanamente, mescolare con proteine.
- 2.** Scaldare miele e olio, unire.
- 3.** Pressare in forma, frigo 1 ora.

4. Tagliare a barrette.

5. Immergere nel cioccolato fuso e far solidificare.

PANCAKE & WAFERS PROTEICI

101. Pancake proteici classici

**IL CLASSICO DELLA COLAZIONE:
PANCAKE SOFFICI CON EXTRA
PROTEINE - DELIZIOSI IMPILATI.**

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g fiocchi d'avena
- 100 ml latte
- 1/2 cucchiaino lievito
- 1 cucchiaio miele
- Burro per friggere

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio.
- 2.** Lasciar riposare 5 minuti.
- 3.** Scaldare una padella con burro (fuoco medio).

- 4.** Versare ca. 3 cucchiai di impasto per pancake, cuocere 2-3 minuti per lato fino a doratura.
- 5.** Servire con sciroppo d'acero, frutti di bosco o crema di noci.

102. Pancake proteici al cioccolato

CIOCCOLATO A COLAZIONE: PANCAKE SOFFICI AL CACAO - PER UN DOLCE RISVEGLIO.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiaini cacao in polvere
- 50 g fiocchi d'avena
- 100 ml latte
- 1/2 cucchiaino lievito
- 1 cucchiaio miele

PREPARAZIONE:

1. Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio.
2. Cuocere in padella antiaderente.
3. 2-3 minuti per lato.
4. Impilare caldi.
5. Servire con burro di arachidi e fette di banana.

103. Pancake banana e avena

DOLCEZZA NATURALE: PANCAKE DOLCIFICATI CON BANANE - SOFFICI E SAZIANTI.

INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 2 uova
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 60 g fiocchi d'avena
- 1/2 cucchiaino lievito
- 1/2 cucchiaino cannella

PREPARAZIONE:

1. Schiacciare la banana.
2. Mescolare o frullare tutti gli ingredienti.
3. Cuocere piccoli pancake in padella con burro.
4. 2-3 minuti per lato.
5. Servire con fette di banana extra.

104. Waffel proteici belgi

CROCCANTI E SPESSI: WAFFEL BELGI TRADIZIONALI CON PROTEINE - UN

SOGNO DOLCE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 150 ml latte
- 40 g burro fuso
- 1 cucchiaino lievito
- 1 cucchiaio zucchero o dolcificante

PREPARAZIONE:

1. Separare le uova. Montare gli albumi a neve.
2. Mescolare i tuorli con il resto degli ingredienti.
3. Incorporare delicatamente gli albumi.
4. Cuocere nella piastra per waffel preriscaldata per 4-5 minuti.
5. Servire con panna e frutti di bosco.

105. Pancake proteici ai mirtilli

FORZA DELLE BACCHE: PANCAKE SUCCOSI PIENI DI MIRTILLI - PERFETTI IN AGRODOLCE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g fiocchi d'avena
- 100 ml latte
- 80 g mirtilli
- 1/2 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Preparare l'impasto con tutti gli ingredienti (eccetto i mirtilli).
- 2.** Incorporare delicatamente i mirtilli.
- 3.** Cuocere piccoli pancake in padella.
- 4.** Guarnire con mirtilli extra.
- 5.** Servire con sciroppo d'acero.

106. Pancake al burro di arachidi

PER FAN DELLE ARACHIDI: PANCAKE CREMOSSI CON BURRO DI ARACHIDI NELL'IMPASTO - NOCCIOLATI E PROTEICI.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 50 g fiocchi d'avena
- 80 ml latte
- 1/2 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere un composto liscio.
- 2.** Cuocere in padella fino a doratura.
- 3.** 2-3 minuti per lato.
- 4.** Guarnire con extra burro di arachidi.
- 5.** Servire con fette di banana.

107. Waffel proteici mela e cannella

AROMA AUTUNNALE: WAFFEL CROCCANTI CON PEZZI DI MELA E CANNELLA - ACCOGLIENTI E GUSTOSI.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 150 ml latte
- 1 piccola mela (grattugiata)
- 2 cucchiaini cannella
- 1 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Preparare l'impasto con tutti gli ingredienti.
- 2.** Grattugiare la mela e incorporarla.
- 3.** Cuocere nella piastra per waffel per 4-5 minuti.
- 4.** Cospargere con zucchero alla cannella.
- 5.** Servire con salsa alla vaniglia.

108. Crêpes proteiche sottili

ELEGANZA FRANCESE: CRÊPES SOTTILISSIME CON PROTEINE - DA FARCIRE E ARROTOLARE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia

- 60 g farina di farro
- 200 ml latte
- 1 cucchiaio burro fuso
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio e liquido.
2. Lasciar riposare 30 minuti.
3. Cuocere crêpes sottili in padella calda (1-2 minuti per lato).
4. Farcire con crema di nocciole, frutti di bosco o quark.
5. Arrotolare e servire.

109. Pancake speziati alla zucca

PUMPKIN SPICE: PANCAKE STAGIONALI CON PUREA DI ZUCCA - COME L'AUTUNNO NEL PIATTO.

INGREDIENTI:

- 100 g purea di zucca
- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g fiocchi d'avena
- 2 cucchiaini spezie Pumpkin Spice
- 1/2 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

1. Frullare tutti gli ingredienti fino a liscio.
2. Cuocere a fuoco medio.
3. 2-3 minuti per lato.

4. Guarnire con noci pecan e sciroppo d'acero.

5. Servire caldi.

110. Waffel al cioccolato con quark

CIOCCOLATOSO E CREMOSO: WAFFEL AL CACAO CON QUARK FRESCO - UN DESSERT A COLAZIONE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiaini cacao in polvere
- 80 g farina di farro
- 150 ml latte
- 150 g quark magro
- Frutti di bosco per servire

PREPARAZIONE:

1. Preparare l'impasto per waffel (senza quark).
2. Cuocere nella piastra.
3. Dolcificare il quark con un po' di miele.
4. Guarnire i waffel con quark e frutti di bosco.
5. Servire subito.

111. Pancake proteici al cocco

SOFFICI TROPICALI: PANCAKE CON SCAGLIE DI COCCO - COME UN VIAGGIO AI CARAIBI AL MATTINO.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 40 g farina di cocco
- 100 ml latte di cocco
- 30 g scaglie di cocco
- 1/2 cucchiaiolo lievito

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Lasciar riposare 5 minuti (la farina di cocco assorbe!).
3. Cuocere piccoli pancake.
4. Guarnire con mango e scaglie di cocco.
5. Irrorare con succo di lime.

112. Waffel limone e semi di papavero

FRESCHEZZA AGRUMATA: WAFFEL CROCCANTI CON LIMONE E SEMI DI PAPAVERO - COMBINAZIONE RINFRESCANTE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 g farina di farro
- 150 ml latte
- Succo e scorza di 1 limone
- 2 cucchiaini semi di papavero
- 1 cucchiaiolo lievito

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.
2. Cuocere nella piastra per 4-5 minuti.
3. Glassare con glassa al limone (opzionale).
4. Cospargere con semi di papavero extra.
5. Servire con yogurt.

113. Pancake proteici fluffy

EXTRA-SPESSI E ARIOSI: SOUFFLÉ-PANCAKES ISPIRATI AL GIAPPONE CON PROTEINE - MORBIDI COME NUVOLE.

INGREDIENTI:

- 2 uova (separate)
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g farina di farro
- 80 ml latte
- 1/2 cucchiaiolo lievito
- 1 cucchiaio zucchero per gli albumi

PREPARAZIONE:

1. Montare gli albumi a neve con lo zucchero.
2. Mescolare i tuorli con il resto degli ingredienti.
3. Incorporare delicatamente gli albumi.
4. Cuocere a fuoco basso con coperchio 5-6 minuti per lato.
5. Servire con zucchero a velo e frutti di bosco.

114. Waffel cioccolato e banana

COMBINAZIONE CLASSICA: WAFFEL AL CIOCCOLATO CON TOPPING ALLA BANANA - COME DESSERT A COLAZIONE.

INGREDIENTI:

- Impasto come ricetta 110
- 2 banane
- 2 cucchiai salsa al cioccolato
- Nocciole tritate

PREPARAZIONE:

1. Preparare i waffel al cioccolato.
2. Tagliare le banane a fette.
3. Guarnire i waffel con le banane.
4. Irrorare con salsa al cioccolato.
5. Cospargere con nocciole.

115. French Toast proteico alla vaniglia

CLASSICO AMERICANO: FETTE DI PANE COTTE IN MIX DI UOVA E VANIGLIA - CROCCANTI E PROTEICHE.

INGREDIENTI:

- 4 fette di pane toast
- 2 uova
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml latte

•1 cucchiaino cannella

•Burro per friggere

PREPARAZIONE:

1. Sbattere uova, proteine, latte e cannella.
2. Immergere le fette di pane nel composto.
3. Friggere nel burro a fuoco medio fino a doratura.
4. 2-3 minuti per lato.
5. Servire con sciroppo d'acero e frutti di bosco.

116. Pancake avena e proteine

RICCHI DI FIBRE: PANCAKE DI AVENA CON EXTRA PROTEINE - SAZIANTI E SANI.

INGREDIENTI:

- 80 g fiocchi d'avena
- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml latte
- 1/2 cucchiaino lievito
- 1 cucchiaino miele

PREPARAZIONE:

1. Mescolare avena, proteine e lievito.
2. Aggiungere uova, latte e miele, mixare tutto.
3. Cuocere in padella fino a doratura.
4. Guarnire con crema di noci.
5. Servire con sciroppo d'acero.

117. Waffel proteici alla fragola

FRESCHEZZA DI FRAGOLA: WAFFEL CON FRAGOLE NELL'IMPASTO E SOPRA - ROSA E DELIZIOSE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere fragola o vaniglia
- 80 g farina di farro
- 150 ml latte
- 100 g fragole (pürierte)
- 1 cucchiaino lievito
- Fragole fresche e panna

PREPARAZIONE:

1. Preparare l'impasto con il purè di fragole.
2. Cuocere nella piastra per waffel.
3. Guarnire con fragole fresche e panna.
4. Servire subito.
5. Spolverare con zucchero a velo.

118. Waffel proteici alla cannella

GUSTO CINNAMON ROLL: WAFFEL CON INTENSO AROMA DI CANNELLA - COME UNA GIRELLA DA MORDERE.

INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia

- 80 g farina di farro
- 150 ml latte
- 2 cucchiaini cannella
- 1 cucchiaino lievito
- Glassa di zucchero (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Preparare l'impasto con cannella extra.
2. Cuocere nella piastra per waffel.
3. Opzionale glassare con glassa alla cannella.
4. Servire caldi.
5. Perfetti con il caffè!

119. Dutch Baby Pancake proteico

SPETTACOLARE AL FORNO: GRANDE PANCAKE COTTO AL FORNO - SOFFICE E GONFIO.

INGREDIENTI:

- 3 uova
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 60 g farina di farro
- 100 ml latte
- 30 g burro
- Zucchero a velo e limone

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 220°C, scaldare una padella in ghisa con il burro dentro.
2. Mescolare uova, proteine, farina e latte fino a liscio.

3. Versare nella padella calda e infornare subito.
4. Cuocere 15-20 minuti finché gonfio e dorato.
5. Servire con zucchero a velo e limone.

120. Pancake cioccolato e nocciole

**COME NUTELLA DA MORDERE:
PANCAKE CIOCCOLATOSI CON
NOCCIOLE - CREMOSI E NUSSIG.**

INGREDIENTI:

- 2 uova

- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiaini pasta di nocciole
- 50 g fiocchi d'avena
- 100 ml latte
- 1/2 cucchiaino lievito
- Nocciole tritate

PREPARAZIONE:

1. Frullare tutti gli ingredienti (tranne le noci tritate).
2. Cuocere in padella fino a doratura.
3. Guarnire con extra pasta di nocciole.
4. Cospargere con nocciole tritate.
5. Servire con fette di banana.

CHEESECAKE & TORTE AL QUARK

121. Cheesecake proteica classica

IL CLASSICO DI NEW YORK: CREMOSA CHEESECAKE CON EXTRA PROTEINE - DENSA E SEDUCENTE.

INGREDIENTI:

- 600 g formaggio fresco spalmabile
- 150 g quark magro
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova
- 100 g zucchero o dolcificante
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- 100 g biscotti avena + 50 g burro (fondo)

PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare il forno a 160°C.
- 2.** Sbriciolare i biscotti, mescolare col burro, premere sul fondo di una tortiera a cerniera.
- 3.** Mescolare formaggio, quark, uova, zucchero, proteine e vaniglia fino a crema.
- 4.** Versare sulla base, cuocere 50-60 minuti.
- 5.** Lasciar raffreddare nel forno spento, poi mettere in frigo.

122. No-Bake Cheesecake proteica

SENZA COTTURA: CREMOSA CHEESECAKE DAL FRIGO - SEMPLICE E RINFRESCANTE.

INGREDIENTI:

- 400 g formaggio fresco spalmabile
- 200 g yogurt greco
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 5 fogli gelatina
- 80 g miele
- 100 g biscotti avena + 50 g burro

PREPARAZIONE:

- 1.** Preparare la base e mettere in frigo.
- 2.** Ammollare la gelatina.
- 3.** Mescolare formaggio, yogurt, proteine e miele.
- 4.** Sciogliere la gelatina e incorporarla.
- 5.** Versare sulla base, raffreddare almeno 4 ore.

123. Cheesecake cups alle fragole

INDIVIDUALI E GRAZIOSE: PICCOLE CHEESECAKE IN BICCHIERE CON FRAGOLE - PERFETTE PER OSPITI.

INGREDIENTI:

- 300 g formaggio fresco
- 100 g quark magro
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g fragole
- 60 g miele
- 50 g briciole di biscotti

PREPARAZIONE:

- 1.** Distribuire briciole in 4 bicchieri.
- 2.** Mescolare formaggio, quark, proteine e miele.
- 3.** Frullare le fragole.
- 4.** Versare la crema nei bicchieri, marmorizzare con purea di fragole.
- 5.** Raffreddare 2 ore.

124. Oreo Cheesecake proteica

COOKIES AND CREAM: CHEESECAKE CON BISCOTTI OREO - SCURA, CREMOSA E IRRESISTIBILE.

INGREDIENTI:

- 500 g formaggio fresco
- 150 g quark magro

- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 15 biscotti Oreo
- 3 uova
- 80 g zucchero
- 30 g burro

PREPARAZIONE:

1. Sbriciolare 10 Oreo, mescolare con burro e premere come base.
2. Tritare grossolanamente i restanti Oreo.
3. Preparare la crema al formaggio, incorporare gli Oreo tritati.
4. Cuocere 50-55 minuti a 160°C.
5. Lasciar raffreddare in forno.

125. Torta di quark al limone

FRESCA E LEGGERA: SOFFICE TORTA DI QUARK AL LIMONE - POSSIBILE ANCHE SENZA COTTURA.

INGREDIENTI:

- 500 g quark magro
- 200 ml panna
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- Succo e scorza di 2 limoni
- 5 fogli gelatina
- 80 g miele
- Base di biscotti

PREPARAZIONE:

1. Preparare la base.

2. Montare la panna. Mescolare quark con proteine, limone e miele.
3. Ammollare, sciogliere e incorporare la gelatina.
4. Incorporare la panna, versare sulla base.
5. Raffreddare 4 ore o tutta la notte.

126. Cheesecake cremosa al cioccolato

**DOPPIAMENTE CIOCCOLATOSA:
CHEESECAKE CON CACAO E BASE AL
CIOCCOLATO - PER VERI FAN.**

INGREDIENTI:

- 500 g formaggio fresco
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 3 uova
- 100 g zucchero
- 100 g biscotti al cioccolato + 50 g burro

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 160°C.
2. Preparare la base al cioccolato.
3. Mescolare la crema al formaggio con cacao e proteine.
4. Cuocere 50-55 minuti.
5. Lasciar raffreddare in forno.

127. Cheesecake proteica ai mirtilli

BEERIGE E CREMOSA: CHEESECAKE CON VORTICE AI MIRTILLI - BELLA E BUONA.

INGREDIENTI:

- 500 g formaggio fresco
- 150 g quark magro
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 150 g mirtilli
- 3 uova
- 80 g honey
- Base di biscotti

PREPARAZIONE:

1. Frullare 100 g di mirtilli.
2. Preparare la crema al formaggio.
3. Versare sulla base, marmorizzare con purea di mirtilli.
4. Cuocere 50-55 minuti a 160°C.
5. Decorare con mirtilli freschi.

128. Torta al formaggio senza base

PURISTA: CREMOSA TORTA AL FORMAGGIO SENZA PASTA - PER FAN LOW CARB.

INGREDIENTI:

- 750 g quark magro

- 200 g formaggio fresco
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova
- 100 g zucchero o dolcificante
- 3 cucchiai amido di mais
- 1 cucchiaino estratto vaniglia

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 150°C. Ungere la forma.
2. Mescolare tutti gli ingredienti a crema.
3. Versare nella forma.
4. Cuocere 60-70 minuti.
5. Lasciar raffreddare in forno.

129. Barrettone Cheesecake ai lamponi

DA TAGLIARE: CHEESECAKE IN BARRETTE CON STRATO DI LAMPONI - PRATICO E GUSTOSO.

INGREDIENTI:

- 400 g formaggio fresco
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 150 g lamponi
- 2 uova
- 60 g miele
- 100 g biscotti avena + 40 g burro

PREPARAZIONE:

1. Preparare la base in uno stampo rettangolare.
2. Mettere la crema al formaggio sopra.
3. Frullare i lamponi e distribuire sopra.

4. Cuocere 40-45 minuti a 160°C.

5. Raffreddare e tagliare a barrette.

130. New York Cheesecake con proteine

IL CLASSICO ASSOLUTO: ALTA, CREMOSA NY CHEESECAKE - CON EXTRA PROTEINE.

INGREDIENTI:

•900 g formaggio fresco

•200 g quark magro

•60 g proteine in polvere alla vaniglia

•4 uova

•150 g zucchero

•150 g Graham Cracker + 60 g burro

•200 g panna acida (Sauerrahm)

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.

2. Pressare una base spessa e precuocere (10 min).

3. Preparare crema al formaggio con panna acida.

4. Cuocere 55-65 minuti.

5. Lasciar raffreddare in forno tutta la notte.

131. Cheesecake alla zucca

AUTUNNALE SPEZIATA: CHEESECAKE CON PUREA DI ZUCCA E SPEZIE - STAGIONALE E AROMATICA.

INGREDIENTI:

•500 g formaggio fresco

•200 g purea di zucca

•50 g proteine in polvere alla vaniglia

•3 uova

•80 g zucchero

•2 cucchiani spezie Pumpkin Spice

•Base di biscotti Spekulatius

PREPARAZIONE:

1. Preparare la base di Spekulatius.

2. Mescolare crema al formaggio con zucca e spezie.

3. Cuocere 50-55 minuti a 160°C.

4. Servire con panna montata.

5. Spolverare con cannella.

132. Cheesecake al caramello

DOLCE TENTAZIONE: CHEESECAKE CON VORTICE AL CARAMELLO - DECADENTE E DELIZIOSA.

INGREDIENTI:

•500 g formaggio fresco

•50 g proteine in polvere alla vaniglia

•3 uova

•80 g zucchero di canna

•4 cucchiani salsa al caramello

•Base di biscotti

•Sale marino

PREPARAZIONE:

1. Preparare la base.
2. Preparare la crema al formaggio.
3. Marmorizzare con 2 cucchiai di caramello.
4. Cuocere 50 minuti a 160°C.
5. Toppare con caramello restante e sale marino.

133. Torta di quark succosa proteica

CLASSICO TEDESCO: SUCCOSA TORTA DI QUARK CON PROTEINE - NON TROPPO DOLCE, PERFETTAMENTE CREMOSA.

INGREDIENTI:

- 750 g quark magro
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova
- 100 g zucchero
- 3 cucchiai amido
- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- Opzionale: Base di pasta frolla

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 150°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti a crema.
3. Versare in forma imburrata (o sulla base).
4. Cuocere 60-70 minuti.
5. Lasciar raffreddare in forno.

134. Japanese Cheesecake soffice

NUVOLA LEGGERA: LA FAMOSA CHEESECAKE GIAPPONESE - TIPO SOUFFLÉ E DELICATA.

INGREDIENTI:

- 250 g formaggio fresco
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova (separate)
- 40 g zucchero
- 50 ml latte
- 30 g burro
- 2 cucchiai farina

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 160°C (bagnomaria).
2. Scaldate formaggio, burro e latte, unire proteina e farina.
3. Unire tuorli. Montare albumi con zucchero a neve e incorporare.
4. In forma rivestita, cuocere 50-60 minuti a bagnomaria.
5. Lasciar raffreddare lentamente.

135. Cheesecake allo swirl di fragola

BELLE SPIRALI: CHEESECAKE CON MULINELLI DI FRAGOLA - VISIVAMENTE IMPRESSIONANTE.

INGREDIENTI:

- 500 g formaggio fresco
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova

- 80 g zucchero
- 150 g fragole (frullate)
- Base di biscotti

PREPARAZIONE:

1. Preparare la base.
2. Preparare la crema al formaggio e versare sopra.
3. Distribuire purea di fragole a spirale.
4. Creare vortici con uno stuzzicadenti.
5. Cuocere 50 minuti a 160°C.

136. Mini Cheesecake proteiche

CONTROLLO PORZIONI: PICCOLE CHEESECAKE INDIVIDUALI IN STAMPO MUFFIN - TAGLIA PERFETTA.

INGREDIENTI:

- 400 g formaggio fresco
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 uova
- 60 g miele
- 12 wafer vaniglia o mini biscotti
- Beeren per decorare

PREPARAZIONE:

1. Foderare stampo muffin con pirottini, mettere 1 biscotto in ognuno.
2. Preparare crema e distribuire.
3. Cuocere 18-20 minuti a 160°C.
4. Lasciar raffreddare.
5. Decorare con frutti di bosco.

137. Cheesecake mango senza cottura

TROPICO RINFRESCANTE: NO-BAKE CHEESECAKE AL MANGO - ESTIVA PERFETTA.

INGREDIENTI:

- 400 g formaggio fresco
- 200 g mango (frullato)
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 5 fogli gelatina
- 60 g miele
- Base di biscotti al cocco

PREPARAZIONE:

1. Preparare base con biscotti al cocco.
2. Ammollare gelatina.
3. Preparare crema con mango e proteine.
4. Sciogliere e unire gelatina.
5. Raffreddare 4 ore, decorare con fette di mango.

138. Cheesecake cioccolato e arachidi

COME REESE'S: CHEESECAKE CIOCCOLATO E BURRO DI ARACHIDI - CREA DIPENDENZA.

INGREDIENTI:

- 500 g formaggio fresco
- 50 g proteine in polvere al cioccolato
- 4 cucchiai burro di arachidi

- 3 uova
- 80 g zucchero
- Base di biscotti al cioccolato
- Arachidi tritate

PREPARAZIONE:

1. Preparare base cioccolato.
2. Preparare crema con proteine, marmorizzare con burro arachidi.
3. Cuocere 50 minuti a 160°C.
4. Irrorare con cioccolato fuso.
5. Cospargere con arachidi.

139. Torta al formaggio alla vaniglia

**CLASSICA SEMPLICE: PURISTICA
TORTA AL FORMAGGIO E VANIGLIA
CON PROTEINE - SEMPRE BUONA.**

INGREDIENTI:

- 600 g formaggio fresco
- 200 g quark magro
- 60 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 uova
- 100 g zucchero
- 2 cucchiaini estratto vaniglia
- Base di Vanillekipferl

PREPARAZIONE:

1. Base di Vanillekipferl sbriciolati e burro.
2. Preparare crema con extra vaniglia.
3. Cuocere 55-60 minuti a 160°C.

4. Decorare con baccelli di vaniglia.

5. Servire fredda.

140. Cheesecake nel bicchiere

**VELOCE E PORZIONATA: CHEESECAKE
A STRATI NEL BICCHIERE - SENZA
COTTURA, TOP PER L'ASPORTO.**

INGREDIENTI:

- 300 g formaggio fresco
- 100 g quark magro
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 50 g briciole di biscotti
- Beeren a scelta

PREPARAZIONE:

1. Crema di formaggio, quark, proteine e miele.
2. Stratificare in 4 bicchieri: biscotti, crema, frutti, crema.
3. Toppare con frutti.
4. Raffreddare 1 ora.
5. Gustare al cucchiaio!

OATMEAL & PROTEIN BOWLS

141. Oatmeal proteico al cioccolato

CIOCCOLATO A COLAZIONE: CREMOSO OATMEAL CALDO CON CACAO E PROTEINE - COME UN DESSERT SANO.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 1 cucchiaio cacao in polvere
- 1 cucchiaio miele
- Gocce di cioccolato e fette di banana

PREPARAZIONE:

1. Portare a bollire avena e latte.
2. Fondere basso 5 minuti.
3. Togliere dal fuoco, incorporare proteine e cacao.
4. Dolcificare con miele.
5. Toppate con cioccolato e banana.

142. Overnight Oats ai frutti di bosco proteici

PREPARA LA SERA, GUSTA AL MATTINO: OATS CREMOSI CON FRUTTI DI BOSCO - FREDDI E RINFRESCANTI.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 150 ml latte
- 100 g yogurt greco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g frutti di bosco misti
- 1 cucchiaio miele

PREPARAZIONE:

1. La sera prima: mescolare avena, latte, yogurt e proteine.
2. Dolcificare con miele.
3. Lasciar gonfiare in frigo tutta la notte.
4. Al mattino mescolare.
5. Toppate con frutti e gustare.

143. Oatmeal banana e arachidi

COMBO CLASSICA: OATMEAL CALDO CON BANANA E BURRO DI ARACHIDI - SAZIANTE E DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 banana
- 2 cucchiai burro di arachidi
- Arachidi tritate

PREPARAZIONE:

1. Cuocere mezza banana con latte e avena (5 min).
2. Incorporare proteine.
3. Incorporare burro di arachidi.
4. Tagliare l'altra metà banana a fette.
5. Toppate con banana e arachidi.

144. Protein Açaí Bowl

POTENZA SUPERFOOD: CREMOSA AÇAÍ BOWL CON PROTEINE E TOPPING COLORATI - DEGNA DI INSTAGRAM.

INGREDIENTI:

- 100 g purea di Açaí (surgelata)
- 1 banana congelata
- 30 g proteine in polvere ai frutti di bosco
- 80 ml latte

- Topping: Granola, frutti di bosco, scaglie di cocco, semi di chia

PREPARAZIONE:

1. Frullare Açaí, banana, proteine e latte.
2. Consistenza deve essere densa (poco liquido!).
3. Versare in una ciotola.
4. Decorare con topping in file.
5. Gustare subito.

145. Porridge mela e cannella

COME TORTA DI MELE: PORRIDGE CALDO CON MELE E CANNELLA - ACCOGLIENTE E CALDO.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 mela (a dadini)
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaio miele
- Noci

PREPARAZIONE:

1. Cuocere avena e latte.
2. Unire mela e cannella, cuocere 5 minuti.
3. Incorporare proteine.
4. Dolcificare con miele.
5. Toppate con noci.

146. Bowl cioccolato e avena proteica

FREDDA E CREMOSA: OAT BOWL AL CIOCCOLATO SENZA COTTURA - VELOCE E SAZIANTE.

INGREDIENTI:

- 60 g fiocchi d'avena (fini)
- 150 ml latte
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 1 cucchiaio cacao in polvere
- 1 cucchiaio miele
- Fragole e scaglie di cocco

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutto (tranne topping).
2. Lasciar gonfiare 10 minuti.
3. Versare in una bowl.
4. Toppate con fragole e cocco.
5. Gustare fredda.

147. Oatmeal proteico alla vaniglia

CLASSICO E BUONO: CREMOSO OATMEAL ALLA VANIGLIA - BASE PERFETTA PER OGNI TOPPING.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia

- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- Topping preferiti

PREPARAZIONE:

1. Cuocere avena e latte (5 min).
2. Incorporare proteine e vaniglia.
3. Dolcificare con sciroppo.
4. Versare in ciotola.
5. Toppate a piacere.

148. Smoothie Bowl proteica tropicale

SENSAZIONE VACANZA: CREMOSA SMOOTHIE BOWL CON FRUTTI TROPICALI - ESOTICA E FRESCA.

INGREDIENTI:

- 100 g mango (surgelato)
- 100 g ananas (surgelato)
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml latte di cocco
- Topping: Cocco, frutto della passione, granola

PREPARAZIONE:

1. Frullare frutta congelata, proteine e latte di cocco.
2. Frullare denso e cremoso.
3. Versare in una bowl.
4. Decorare con topping tropicali.
5. Gustare subito.

149. Oatmeal speziato alla zucca

PUMPKIN SPICE LATTE AL CUCCHIAIO:
OATMEAL AUTUNNALE CON ZUCCA -
CALDO E SPEZIATO.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 180 ml latte
- 50 g purea di zucca
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai spezie Pumpkin Spice
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- Noci pecan

PREPARAZIONE:

1. Cuocere avena, latte e zucca.
2. Aggiungere spezie.
3. Incorporare proteine.
4. Dolcificare con sciroppo.
5. Toppate con pecan.

150. Bowl yogurt e frutti di bosco proteica

SEMPLICE E BUONO: CREMOSA
YOGURT BOWL CON FRUTTI COLORATI
- VELOCE E PROTEICA.

INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia

- 100 g frutti di bosco misti
- 30 g granola
- 1 cucchiaio miele
- Semi di chia

PREPARAZIONE:

1. Mescolare yogurt e proteine.
2. Versare in una bowl.
3. Toppate con frutti, granola e chia.
4. Irrorare con miele.
5. Servire subito.

151. Bowl banana e arachidi

SMOOTH E CREMOSO: SMOOTHIE
BOWL ARACHIDI E BANANA - COME UN
FRULLATO AL CUCCHIAIO.

INGREDIENTI:

- 2 banane congelate
- 2 cucchiai burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 ml latte
- Topping: Granola, banana, arachidi

PREPARAZIONE:

1. Frullare banane, burro, proteine e latte.
2. Tenere denso e cremoso.
3. Versare in una bowl.
4. Decorare con topping.
5. Gustare subito.

152. Bowl colazione quinoa proteica

PROTEINE ALTERNATIVE: DOLCE BOWL DI QUINOA CON FRUTTA - SENZA GLUTINE E NUTRIENTE.

INGREDIENTI:

- 80 g quinoa cotta
- 150 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio miele
- 1/2 cucchiaino cannella
- Frutti di bosco e noci

PREPARAZIONE:

1. Scaldare quinoa e latte.
2. Incorporare proteine, miele e cannella.
3. Versare in bowl.
4. Toppare con frutti e noci.
5. Gustare caldo o freddo.

153. Oatmeal cioccolato e cocco

BOUNTY A COLAZIONE: OATMEAL CIOCCOLATO CON SCAGLIE DI COCCO - TROPICALE E CIOCCOLATOSO.

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 150 ml latte di cocco
- 30 g proteine in polvere al cioccolato

- 30 g scaglie di cocco
- 1 cucchiaio cacao in polvere
- Gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

1. Cuocere avena e latte di cocco.
2. Incorporare cacao e proteine.
3. Unire 20 g cocco.
4. Toppare con resto cocco e cioccolato.
5. Servire caldo.

154. Bircher Muesli con proteine

CLASSICO SVIZZERO: MUESLI AMMOLLATO CON MELE E PROTEINE - TRADIZIONALE CON TWIST.

INGREDIENTI:

- 60 g fiocchi d'avena
- 150 ml latte
- 100 g yogurt
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 mela (grattugiata)
- 1 cucchiaio miele
- Noci e uvetta

PREPARAZIONE:

1. Ammollare avena, latte e yogurt la sera prima.
2. Al mattino unire proteine e mela.
3. Dolcificare con miele.
4. Toppare con noci e uvetta.
5. Servire freddo.

155. Chia Bowl proteica

**BOOST OMEGA-3: CHIA PUDDING
BOWL CON EXTRA PROTEINE E FRUTTA
- CREMOSO E SANO.**

INGREDIENTI:

- 4 cucchiai semi di chia
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio sciroppo d'acero
- Topping: Frutti, granola, cocco

PREPARAZIONE:

1. Mescolare chia, latte e proteine.
2. Aggiungere sciroppo.
3. Lasciar gonfiare 4 ore o tutta la notte.
4. Versare in bowl.
5. Decorare con topping.

156. Mango Protein Smoothie Bowl

**GIALLO SOLE E CREMOSO: MANGO
BOWL CON PROTEINE - TROPICALE E
VIT C.**

INGREDIENTI:

- 150 g mango (surgelato)
- 1/2 banana congelata
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 80 ml latte
- Topping: Granola, cocco, mango fresco

PREPARAZIONE:

1. Frullare frutta congelata, proteine e latte.
2. Frullare denso.
3. Versare in bowl.
4. Decorare bene.
5. Gustare subito.

157. Porridge caldo con proteine

**COMFORT FOOD: CLASSICO PORRIDGE
CALDO CON PROTEINE - SEMPLICE E
ACCOGLIENTE.**

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 pizzico sale
- 1 cucchiaio burro
- Topping a scelta

PREPARAZIONE:

1. Cuocere avena, latte e sale.
2. 5 minuti mescolando.
3. Togliere dal fuoco, incorporare proteine e burro.
4. Mettere in ciotola.
5. Toppate a piacere.

158. Porridge cioccolato e nocciole

**COME NUTELLA IN PENTOLA:
PORRIDGE CREMOSO CHOCO-
NOCCIOLA - IRRESISTIBILE.**

INGREDIENTI:

- 50 g fiocchi d'avena
- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai crema di nocciole
- Nocciole tritate
- Gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

1. Cuocere avena e latte.
2. Incorporare proteine e crema di nocciole.
3. Mescolare cremoso.
4. Toppate con nocciole e cioccolato.
5. Servire caldo.

159. Crumble colazione proteico

**CALDO CROCCANTE: CRUMBLE
D'AVENA E FRUTTA AL FORNO -
DESSERT A COLAZIONE.**

INGREDIENTI:

- 150 g frutti misti
- 60 g fiocchi d'avena
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia

- 30 g mandorle macinate
- 2 cucchiai miele
- 2 cucchiai olio di cocco
- Yogurt per servire

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Frutti in pirofila.
3. Fare briciole con avena, proteine, mandorle, miele e olio.
4. Cospargere su frutta, cuocere 20-25 minuti.
5. Servire con yogurt.

160. Bowl frutti di bosco e cocco

**COLORATO E BUONO: SMOOTHIE
BOWL FRUTTI DI BOSCO E GRANOLA
AL COCCO - FESTA PER I SENSI.**

INGREDIENTI:

- 150 g frutti di bosco (surgelati)
- 1/2 banana congelata
- 30 g proteine in polvere frutti di bosco
- 80 ml latte
- Topping: Granola cocco, scaglie cocco, frutti freschi

PREPARAZIONE:

1. Frullare frutta congelata, proteine e latte.
2. Frullare denso.
3. Versare in bowl.
4. Decorare generosamente.
5. Gustare subito.

MOUSSE & DESSERT LEGGERI

161. Mousse proteica al cioccolato ariosa

LEGGERA COME NUVOLA: MOUSSE ARIOSA AL CIOCCOLATO CON EXTRA PROTEINE - UN DESSERT ELEGANTE.

INGREDIENTI:

- 100 g cioccolato fondente
- 150 ml panna
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 albumi
- 1 cucchiaio zucchero a velo
- Cacao in polvere per spolverare

PREPARAZIONE:

1. Sciogliere cioccolato a bagnomaria e lasciar raffreddare.
2. Montare panna. Montare albumi a neve con zucchero.
3. Incorporare proteine nel cioccolato.
4. Incorporare delicatamente panna e neve.

5. Versare in bicchieri, raffreddare 3 ore, spolverare con cacao.

162. Mousse alle fragole e quark

FRUTTATA E CREMOSA: MOUSSE ROSA ALLE FRAGOLE CON QUARK - LEGGERA E RINFRESCANTE.

INGREDIENTI:

- 200 g fragole
- 200 g quark magro
- 100 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 3 fogli gelatina

PREPARAZIONE:

1. Ammollare gelatina. Frullare fragole.
2. Mescolare quark, proteine e miele, unire purea.
3. Sciogliere e unire gelatina.
4. Incorporare panna montata.

5. Raffreddare in bicchieri 3 ore.

163. Mousse limone leggera

FRESCA E DELICATA: MOUSSE AL LIMONE CON QUARK PROTEICO - ELEGANZA ESTIVA.

INGREDIENTI:

- 200 g quark magro
- 150 ml panna
- Succo e scorza di 2 limoni
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai zucchero a velo
- 3 fogli gelatina

PREPARAZIONE:

1. Ammollare gelatina.
2. Mescolare quark, proteine, limone e zucchero.
3. Sciogliere e unire gelatina.
4. Incorporare panna montata.
5. Raffreddare 3-4 ore.

164. Mousse avocado e cioccolato

SORPRENDENTEMENTE BUONA: MOUSSE CREMOSA DI AVOCADO E CACAO - POSSIBILE VEGANA E SANA.

INGREDIENTI:

- 2 avocado maturi

- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 30 g cacao in polvere
- 4 cucchiai sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- 1 pizzico sale

PREPARAZIONE:

1. Frullare avocado.
2. Unire proteine, cacao, sciroppo e vaniglia.
3. Insaporire con sale.
4. Frullare cremoso.
5. Raffreddare 1 ora, servire con frutti.

165. Dessert proteico ai frutti di bosco nel bicchiere

STRATI DELIZIOSI: FRUTTI DI BOSCO E CREMA PROTEICA IN BICCHIERE - CARINA E BUONA.

INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 150 g frutti di bosco misti
- 2 cucchiai miele
- Foglie di menta

PREPARAZIONE:

1. Mescolare yogurt, proteine e miele.
2. Stratificare frutti e crema in 4 bicchieri.
3. Toppare con frutti e menta.
4. Raffreddare 30 minuti.

5. Gustare al cucchiaio.

166. Mousse alla vaniglia con frutti di bosco

CLASSICA E CREMOSA: MOUSSE PROFUMATA ALLA VANIGLIA CON FRUTTI FRESCI - ELEGANZA SENZA TEMPO.

INGREDIENTI:

- 200 ml panna
- 150 g quark magro
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchianini estratto vaniglia
- 3 cucchiaini miele
- Frutti di bosco freschi

PREPARAZIONE:

1. Montare panna.
2. Mescolare quark, proteine, vaniglia e miele.
3. Incorporare panna montata.
4. Raffreddare in bicchieri 2 ore.
5. Guarnire con frutti.

167. Mousse tropicale al mango

ESOTICA E CREMOSA: MOUSSE SOLARE AL MANGO - UN TOCCO DI TROPICI NEL BICCHIERE.

INGREDIENTI:

- 200 g mango maturo (fresco o surgelato)
- 150 g yogurt greco
- 100 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiaini miele
- Frutto della passione

PREPARAZIONE:

1. Frullare mango. Montare panna.
2. Mescolare yogurt, proteine e miele.
3. Incorporare purea e panna.
4. Raffreddare 2 ore.
5. Servire con frutto della passione.

168. Panna Cotta proteica

ELEGANZA ITALIANA: PANNA COTTA SETOSA CON PROTEINE - SEMPLICE E IMPRESSIONANTE.

INGREDIENTI:

- 300 ml panna
- 100 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 fogli gelatina
- 3 cucchiaini miele
- 1 cucchianino estratto vaniglia
- Salsa ai frutti di bosco

PREPARAZIONE:

1. Ammollare gelatina.
2. Scaldate panna, latte e miele (non bollire).
3. Sciogliere gelatina, unire proteine e vaniglia.

4. Versare in stampini, raffreddare 4 ore.

5. Sformare e servire con salsa.

169. Mousse quark e lamponi

ROSA E CREMOSA: MOUSSE ARIOSA DI QUARK E LAMPONI - FRUTTATA E PROTEICA.

INGREDIENTI:

- 150 g lamponi
- 200 g quark magro
- 100 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- Lamponi freschi

PREPARAZIONE:

1. Frullare lamponi e setacciare.
2. Montare panna.
3. Mescolare quark, proteine e miele, unire purea.
4. Incorporare panna, raffreddare 2 ore.
5. Guarnire con lamponi freschi.

170. Mousse proteica al caffè

ELEGANZA ESPRESSO: CREMOSA MOUSSE AL CAFFÈ CON PROTEINE - PER AMANTI DEL CAFFÈ.

INGREDIENTI:

• 100 ml espresso forte (freddo)

• 150 g mascarpone

• 100 ml panna

• 30 g proteine in polvere alla vaniglia

• 3 cucchiai zucchero

• Cacao in polvere

PREPARAZIONE:

1. Montare panna.
2. Mescolare mascarpone, espresso, proteine e zucchero.
3. Incorporare panna.
4. Raffreddare in bicchieri 2 ore.
5. Spolverare con cacao.

171. Mousse al cocco

TROPICALE CREMOSA: MOUSSE AL COCCO E VANIGLIA - ESOTICA E SEDUCENTE.

INGREDIENTI:

- 200 ml latte di cocco (full fat, raffreddato)
- 100 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- Scaglie di cocco (tostate)

PREPARAZIONE:

1. Usare solo la parte solida del latte di cocco freddo.
2. Montare grasso di cocco e panna insieme.
3. Incorporare proteine e sciroppo.

4. Raffreddare in bicchieri 2 ore.

5. Cospargere con scaglie di cocco.

172. Mousse al cioccolato con tofu

VEGANA E PROTEICA: MOUSSE SETOSA AL CIOCCOLATO DI TOFU VELLUTATO - SORPRENDENTEMENTE CREMOSA.

INGREDIENTI:

- 300 g tofu vellutato (Silken Tofu)
- 100 g cioccolato fondente (fuso)
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 3 cucchiai sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino estratto vaniglia

PREPARAZIONE:

1. Sciogliere cioccolato e raffreddare leggermente.
2. Frullare tutto cremoso.
3. Versare in bicchieri.
4. Raffreddare 2-3 ore.
5. Guarnire con frutti o menta.

173. Mousse frutto della passione

ESOTICA FRUTTATA: MOUSSE FRIZZANTE AL FRUTTO DELLA PASSIONE - INTENSA E RINFRESCANTE.

INGREDIENTI:

- 4 frutti della passione

•150 g quark magro

•100 ml panna

•30 g proteine in polvere alla vaniglia

•3 cucchiai miele

•2 fogli gelatina

PREPARAZIONE:

1. Svuotare frutti (tenere polpa).
2. Ammollare gelatina.
3. Mescolare quark, proteine, miele e polpa.
4. Sciogliere e unire gelatina. Incorporare panna montata.
5. Raffreddare 3 ore, toppare con frutto della passione.

174. Tiramisù leggero con proteine

CLASSICO ITALIANO LIGHT: TIRAMISÙ CON QUARK INVECE DI MASCARPONE - MENO CALORIE, PIÙ PROTEINE.

INGREDIENTI:

- 200 g quark magro
- 100 g mascarpone
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml espresso freddo
- Savoiardi
- Cacao in polvere

PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark, mascarpone e proteine a crema.
2. Inzuppare brevemente i biscotti nell'espresso.

- 3.** Stratificare: biscotti, crema, biscotti, crema.
- 4.** Raffreddare almeno 4 ore (meglio la notte).
- 5.** Spolverare con cacao.

175. Dessert quark e panna

CLASSICO DELLA NONNA: DESSERT SOFFICE DI QUARK E PANNA ALLA VANIGLIA - SENZA TEMPO E DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 300 g quark magro
- 150 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai zucchero
- 1 cucchiaino estratto vaniglia
- Frutta a scelta

PREPARAZIONE:

- 1.** Montare panna.
- 2.** Mescolare quark, proteine, zucchero e vaniglia.
- 3.** Incorporare panna.
- 4.** Servire in coppette.
- 5.** Servire con frutta.

176. Parfait proteico nel bicchiere

BELLO A STRATI: PARFAIT COLORATO CON CREMA, GRANOLA E FRUTTI - UNA GIOIA PER GLI OCCHI.

INGREDIENTI:

- 200 g yogurt greco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 g granola
- 100 g frutti di bosco misti
- 2 cucchiai miele

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare yogurt, proteine e miele.
- 2.** Stratificare in bicchieri alti: granola, yogurt, frutti, yogurt.
- 3.** Toppare con frutti e granola.
- 4.** Servire subito o raffreddare 1 ora.
- 5.** Gustare a strati.

177. Mousse yogurt e frutta

LEGGERA E FRESCA: MOUSSE ARIOSA DI YOGURT CON FRUTTA DI STAGIONE - VERSATILE E BUONA.

INGREDIENTI:

- 250 g yogurt greco
- 100 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiai miele
- 2 fogli gelatina
- Frutta di stagione

PREPARAZIONE:

- 1.** Ammollare gelatina. Montare panna.
- 2.** Mescolare yogurt, proteine e miele.

3. Sciogliere e unire gelatina, incorporare panna.
4. Raffreddare 2-3 ore.
5. Servire con frutta.

178. Mousse proteica al Matcha

VERDE E SANA: CREMOSA MOUSSE AL MATCHA - RICCA DI ANTISSIDANTI E INSOLITA.

INGREDIENTI:

- 200 g quark magro
- 100 ml panna
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiaini polvere Matcha
- 3 cucchiai miele
- Scaglie di cioccolato bianco

PREPARAZIONE:

1. Montare panna.
2. Mescolare quark, proteine, Matcha e miele.
3. Incorporare panna.
4. Raffreddare 2 ore.
5. Decorare con cioccolato.

179. Mousse arachidi e cioccolato

REESE'S AL CUCCHIAIO: MOUSSE CREMOSA BURRO DI ARACHIDI E CIOCCOLATO - CREA DIPENDENZA.

INGREDIENTI:

- 100 g cioccolato fondente
- 150 ml panna
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- Arachidi tritate

PREPARAZIONE:

1. Sciogliere cioccolato, unire burro di arachidi.
2. Unire proteine, lasciar raffreddare.
3. Montare panna e incorporare.
4. Raffreddare 2-3 ore.
5. Cospargere con arachidi.

180. Dessert a strati ai frutti di bosco leggero

BELLO E FRESCO: DESSERT LEGGERO A STRATI CON FRUTTI E CREMA PROTEICA - PER OCCASIONI SPECIALI.

INGREDIENTI:

- 250 g yogurt greco
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml panna
- 200 g frutti di bosco misti
- 2 cucchiai miele
- Briciole di biscotti (opzionale)

PREPARAZIONE:

1. Montare panna.
2. Mescolare yogurt, proteine e miele, incorporare panna.

3. Stratificare: frutti, crema, frutti, crema.

4. Toppate con frutti e biscotti opzionali.

5. Raffreddare 1 ora.

DESSERT VELOCI IN 10 MINUTI

181. Mug Cake al cioccolato express

PRONTA IN 2 MINUTI: TORTA AL CIOCCOLATO SUCCOSA AL MICROONDE - PER VOGLIA DI DOLCE IMMEDIATA.

INGREDIENTI:

- 1 uovo
- 2 cucchiai latte
- 2 cucchiai proteine in polvere al cioccolato
- 1 cucchiaio cacao in polvere
- 1 cucchiaio farina
- 1 cucchiaio miele
- 1/4 cucchiaino lievito

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare tutti gli ingredienti in una tazza grande.
- 2.** Cuocere 60-90 secondi nel microonde.

3. Fare test stuzzicadenti.

4. Lasciar raffreddare brevemente.

5. Gustare direttamente dalla tazza.

182. Budino proteico in 5 minuti

PIÙ VELOCE NON SI PUÒ: BUDINO CREMOSO IN POCHI MINUTI - FREDDO O FRESCO.

INGREDIENTI:

- 200 ml latte
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 2 cucchiai amido di mais
- 1 cucchiaio miele
- Frutti di bosco per topping

PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare 50 ml latte con amido e proteine.
- 2.** Portare a bollire il resto del latte con miele.

3. Unire mix amido, cuocere 1 minuto.

4. Mettere in una ciotola.

5. Servire caldo o freddo con frutti.

183. Quark ai frutti veloce

DESSERT A 3 INGREDIENTI: QUARK CON FRUTTI FRESCI - RINFRESCANTE E PRONTO IN 3 MINUTI.

INGREDIENTI:

•200 g quark magro

•30 g proteine in polvere alla vaniglia

•100 g frutti di bosco freschi

•1 cucchiaio miele

PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark, proteine e miele.

2. Incorporare o mettere sopra i frutti.

3. Servire subito.

4. Opzionale raffreddare brevemente.

5. Fatto!

184. Palline lampo al burro di arachidi

NO-BAKE IN 5 MINUTI: ENERGYBALLS VELOCI CON BURRO DI ARACHIDI - PER SPUNTINO IMMEDIATO.

INGREDIENTI:

•3 cucchiai burro di arachidi

•2 cucchiai proteine in polvere alla vaniglia

•1 cucchiaio miele

•2 cucchiai fiocchi d'avena

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti.

2. Formare 6-8 palline.

3. Brevemente in freezer (opzionale).

4. Gustare subito.

5. Conservare in frigo.

185. Gelato banana express (1 ingrediente)

IL GELATO PIÙ SEMPLICE: BANANA CONGELATA DIVENTA GELATO CREMOSO - VEGANO E DOLCE NATURALE.

INGREDIENTI:

•2 banane congelate

•Opzionale: 1 cucchiaio proteine in polvere

PREPARAZIONE:

1. Mettere banane congelate nel mixer.

2. Lavorare a gelato cremoso (pazienza!).

3. Opzionale aggiungere proteine.

4. Servire subito.

5. Gustare con topping a scelta.

186. Tiramisù proteico veloce

CLASSICO EXPRESS: TIRAMISÙ VELOCE NEL BICCHIERE - ASSEMBLATO IN 10 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 150 g quark magro
- 100 g mascarpone
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 50 ml espresso (freddo)
- 6 savoiardi
- Cacao in polvere

PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark, mascarpone e proteine.
2. Inzuppare brevemente biscotti nell'espresso.
3. Stratificare in 2 bicchieri: biscotti, crema, biscotti, crema.
4. Spolverare con cacao.
5. Servire subito o raffreddare brevemente.

187. Cookie proteici a 3 ingredienti

MINIMALISTI E BUONI: COOKIE VELOCI CON SOLI 3 INGREDIENTI - SANI E SAZIANTI.

INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 100 g fiocchi d'avena

- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- Opzionale: Gocce di cioccolato

PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.
2. Schiacciare banane, unire avena e proteine.
3. Formare piccoli cookie su teglia.
4. Cuocere 12-15 minuti.
5. Lasciar raffreddare.

188. Mousse al cioccolato express

PRONTA IN 5 MINUTI: MOUSSE VELOCE SENZA COTTURA - CREMOSA E INTENSA.

INGREDIENTI:

- 150 g yogurt greco
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 20 g proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai sciroppo d'acero

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutto liscio.
2. Assaggiare e dolcificare se serve.
3. Versare in bicchieri.
4. Servire subito o raffreddare.
5. Toppate con gocce di cioccolato.

189. Shake proteico veloce come dessert

SHAKE AL CUCCHIAIO: SHAKE DENSO COME UNO SMOOTHIE DA MANGIARE - SAZIANTE E DELIZIOSO.

INGREDIENTI:

- 1 banana congelata
- 30 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 ml latte
- 1 cucchiaio crema di noci
- Topping a scelta

PREPARAZIONE:

1. Lavorare tutto nel mixer a massa densa.
2. Versare in ciotola.
3. Decorare con topping.
4. Gustare col cucchiaio.
5. Servire subito.

190. Brownie proteico al microonde

FUDGY IN 2 MINUTI: BROWNIE SUCCOSO AL MICROONDE - PER EMERGENZE CIOCCOLATO.

INGREDIENTI:

- 1 uovo
- 2 cucchiai proteine in polvere al cioccolato
- 2 cucchiai cacao in polvere
- 2 cucchiai burro di arachidi

- 1 cucchiaio sciroppo d'acero

PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutto in una tazza.
2. Cuocere 60-90 secondi al microonde.
3. Il centro può essere umido!
4. Lasciar raffreddare 1 minuto.
5. Gustare caldo.

191. Parfait yogurt e frutti express

VELOCE A STRATI: PARFAIT DI YOGURT E FRUTTI - BELLO E PRONTO IN 5 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 150 g yogurt greco
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 100 g frutti di bosco misti
- 30 g muesli
- 1 cucchiaio miele

PREPARAZIONE:

1. Mescolare yogurt, proteine e miele.
2. Stratificare in bicchieri: muesli, yogurt, frutti, yogurt.
3. Toppare con frutti.
4. Servire subito.
5. Gustare col cucchiaio.

192. Peanut Butter Cups veloci

COME REESE'S, MA PIÙ SANI: PRALINE VELOCI AL BURRO DI ARACHIDI - NO-BAKE E DELIZIOSE.

INGREDIENTI:

- 50 g cioccolato fondente
- 3 cucchiai burro di arachidi
- 1 cucchiaio proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaio miele
- Stampini in silicone

PREPARAZIONE:

1. Sciogliere cioccolato. Mescolare burro, proteine e miele.
2. Versare un po' di cioccolato, congelare brevemente.
3. Mettere ripieno arachidi.
4. Coprire con cioccolato restante.
5. Congelare 30 minuti. Fatto!

193. Quark express con miele

IL DESSERT PIÙ SEMPLICE: QUARK CREMOSO CON MIELE - VELOCE, BUONO, NUTRIENTE.

INGREDIENTI:

- 200 g quark magro
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia

- 2 cucchiai miele
- Cannella o frutti per toppare

PREPARAZIONE:

1. Mescolare quark e proteine.
2. Dolcificare con miele.
3. Mettere in ciotola.
4. Spolverare cannella o toppare con frutti.
5. Gustare subito.

194. Budino al cioccolato 5 minuti

**CLASSICO INFANZIA VELOCE:
CREMOso BUDINO AL CIOCCOLATO IN MINUTI - CALDO O FREDDO UNA GIOIA.**

INGREDIENTI:

- 200 ml latte
- 2 cucchiai proteine in polvere al cioccolato
- 1 cucchiaio cacao in polvere
- 2 cucchiai amido di mais
- 1 cucchiaio miele

PREPARAZIONE:

1. Mescolare 50 ml latte con amido, cacao e proteine.
2. Bollire resto latte con miele.
3. Unire mix amido, cuocere 1 minuto.
4. Versare in ciotole.
5. Servire caldo o freddo.

195. Composta di mele veloce con quark

VELOCITÀ AUTUNNALE: COMPOSTA CALDA DI MELE CON QUARK FRESCO - PRONTA IN 10 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 2 mele
- 150 g quark magro
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1 cucchiaino cannella
- 1 cucchiaio burro
- 2 cucchiae miele

PREPARAZIONE:

1. Tagliare mele a cubetti e stufare nel burro 5 minuti.
2. Condire con cannella e 1 cucchiaio miele.
3. Mescolare quark, proteine e miele restante.
4. Mettere composta in ciotole, quark sopra.
5. Servire subito.

196. Cookie Dough express (commestibile)

IMPASTO BISCOTTI COMMESTIBILE: COOKIE DOUGH SICURO SENZA UOVO CRUDO - DA MANGIARE SUBITO.

INGREDIENTI:

- 3 cucchiae crema arachidi o mandorle
- 2 cucchiae proteine in polvere alla vaniglia

- 1 cucchiaio miele
- 2 cucchiae fiocchi d'avena
- 2 cucchiae gocce cioccolato
- 1 cucchiaio latte

PREPARAZIONE:

1. Mescolare crema, proteine, miele e latte.
2. Incorporare avena.
3. Incorporare gocce di cioccolato.
4. Mangiare direttamente dalla ciotola.
5. Conservare in frigo.

197. Nicecream proteica lampo

GELATO IN 2 MINUTI: FRUTTI CONGELATI DIVENTANO GELATO CREMOSO - IL DESSERT PIÙ VELOCE AL MONDO.

INGREDIENTI:

- 2 banane congelate
- 20 g proteine in polvere alla vaniglia
- 1-2 cucchiae latte

PREPARAZIONE:

1. Mettere banane a pezzi nel mixer.
2. Aggiungere proteine e latte.
3. Lavorare a gelato cremoso.
4. Servire subito come gelato soft.
5. Gustare con topping preferito.

198. Banana al cioccolato veloce

RICORDO INFANZIA: BANANA RICOPERTA DI CIOCCOLATO - UN SUCCESSO IN 5 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 2 banane
- 60 g cioccolato fondente
- 1 cucchiaio proteine in polvere (opzionale)
- Noci tritate o scaglie di cocco

PREPARAZIONE:

1. Tagliare banane a metà, infilzare su stecchi.
2. Sciogliere cioccolato, opzionale unire proteine.
3. Immergere banane nel cioccolato.
4. Cospargere con noci o cocco.
5. Lasciar rassodare brevemente in freezer.

199. Palline al cocco express

TROPICALI E VELOCI: PALLINE AL COCCO SENZA COTTURA - PRONTE IN 10 MINUTI.

INGREDIENTI:

- 60 g scaglie di cocco
- 2 cucchiali proteine in polvere alla vaniglia
- 3 cucchiali latte condensato
- Extra scaglie di cocco per rotolare

PREPARAZIONE:

1. Mescolare cocco, proteine e latte condensato.
2. Formare palline.
3. Rotolare nel cocco.
4. Raffreddare brevemente.
5. Gustare!

200. Smoothie dessert proteico veloce

DESSERT LIQUIDO: CREMOSO SMOOTHIE DESSERT CON PROTEINE - SAZIANTE E DOLCE.

INGREDIENTI:

- 1 banana congelata
- 30 g proteine in polvere al cioccolato
- 200 ml latte
- 1 cucchiaio burro di arachidi
- Panna e salsa cioccolato per topping

PREPARAZIONE:

1. Frullare banana, proteine, latte e burro.
2. Versare in un bicchiere grande.
3. Toppate con panna.
4. Irrorare con salsa al cioccolato.
5. Gustare con cannuccia e cucchiaio.