

# **High Protein Power- Colazione - 200 ricette proteiche per ogni giorno**

*Dal dolce al salato - idee veloci, sane e sazianti per  
un inizio di giornata perfetto*



# INDICE

---

• <b>Overnight Oats &amp; Porridge</b>	10	• 14. Porridge Mirtilli Rossi e Mandorle	15
• 1. Classici Overnight Oats alla Vaniglia	10	• 15. Oats Matcha e Vaniglia	16
• 2. Overnight Oats Cioccolato e Banana	10	• 16. Porridge Caramello e Proteine	16
• 3. Protein Oats ai Frutti di Bosco	11	• 17. Oats Pera e Noci	17
• 4. Overnight Oats Mela e Cannella	11	• 18. Overnight Oats Stracciatella	17
• 5. Oats Cioccolato e Burro di Arachidi	12	• 19. Porridge Speziato Chai	18
• 6. Porridge Tropicale Mango e Cocco	12	• 20. Oats Triplo Bosco Proteici	18
• 7. Overnight Oats Ciliegia e Vaniglia	13	• <b>Protein-Pancakes &amp; Waffel</b>	19
• 8. Oats Mirtilli e Limone	13	• 21. Classici Pancake Proteici alla Vaniglia	19
• 9. Porridge Nocciole e Cacao	13	• 22. Pancake Proteici con Gocce di Cioccolato	19
• 10. Oats Lamponi e Yogurt	14	• 23. Pancake Banana e Avena	20
• 11. Oats Moka per amanti del caffè	14	• 24. Pancake Proteici ai Mirtilli	20
• 12. Porridge Zucca e Cannella	15	• 25. Pancake Mela e Cannella	21
• 13. Oats Cioccolato e Fragola	15	• 26. Pancake Limone e Papavero	21
		• 27. Pancake al Burro di Arachidi	22
		• 28. Pancake Zucca e Spezie	22

<b>• Overnight Oats &amp; Porridge</b>	10	17. Oats Pera e Noci	17
• 1. Classici Overnight Oats alla Vaniglia	10	18. Overnight Oats Stracciatella	17
• 2. Overnight Oats Cioccolato e Banana	10	19. Porridge Speziato Chai	18
• 3. Protein Oats ai Frutti di Bosco	11	20. Oats Triplo Bosco Proteici	18
• 4. Overnight Oats Mela e Cannella	11	<b>• Protein-Pancakes &amp; Waffel</b>	19
• 5. Oats Cioccolato e Burro di Arachidi	12	21. Classici Pancake Proteici alla Vaniglia	19
• 6. Porridge Tropicale Mango e Cocco	12	22. Pancake Proteici con Gocce di Cioccolato	19
• 7. Overnight Oats Ciliegia e Vaniglia	13	23. Pancake Banana e Avena	20
• 8. Oats Mirtilli e Limone	13	24. Pancake Proteici ai Mirtilli	20
• 9. Porridge Nocciole e Cacao	13	25. Pancake Mela e Cannella	21
• 10. Oats Lamponi e Yogurt	14	26. Pancake Limone e Papavero	21
• 11. Oats Moka per amanti del caffè	14	27. Pancake al Burro di Arachidi	22
• 12. Porridge Zucca e Cannella	15	28. Pancake Zucca e Spezie	22
• 13. Oats Cioccolato e Fragola	15	29. Pancake Cocco e Proteine	23
• 14. Porridge Mirtilli Rossi e Mandorle	15	30. Pancake Cioccolato e Banana	23
• 15. Oats Matcha e Vaniglia	16	31. Waffle Proteici Classici	23
• 16. Porridge Caramello e Proteine	16	32. Waffle Proteici al Cioccolato	24
		33. Waffle Vaniglia e Frutti di Bosco	24
		34. Waffle Mela e Cannella	25

• 36. Waffle Cocco e Mandorla .....	26	• 52. Frittata con Zucchine .....	33
• 37. Waffle alla Zucca Proteici .....	26	• 53. Muffin di Uova e Peperoni .....	33
• 38. Waffle Proteici al Limone .....	27	• 54. Cloud Eggs alle Erbe .....	34
• 39. Waffle Panna e Fragole .....	27	• 55. Uova Strapazzate con Fiocchi di Latte .....	34
• 40. Waffle al Caramello e Proteine ...	27	• 56. Omelette con Salmone e Aneto ...	34
<b>• Ricette con Uova .....</b>	<b>28</b>	• 57. Uovo al Tegamino con Pomodoro e Basilico .....	35
• 41. Uova Strapazzate Proteiche Classiche .....	28	• 58. Uova con Salsa di Avocado .....	35
• 42. Uova Strapazzate con Spinaci e Feta .....	29	• 59. Frittata Broccoli e Formaggio .....	36
• 43. Uova Strapazzate con Salmone Affumicato .....	29	• 60. Wrap Proteico all'Uovo .....	36
• 44. Omelette di Verdure .....	29	<b>• Ciotole di Quark, Skyr &amp; Yogurt .....</b>	<b>37</b>
• 45. Omelette Spinaci e Funghi .....	30	• 61. Bowl Quark e Frutti di Bosco .....	37
• 46. Omelette Pomodoro e Mozzarella .....	30	• 62. Quark al Cioccolato con Banana .....	37
• 47. Omelette Prosciutto e Formaggio .....	31	• 63. Skyr con Miele e Mandorle .....	38
• 48. Omelette Mediterranea con Feta .....	31	• 64. Yogurt Greco con Noci .....	38
• 49. Uovo al Tegamino con Avocado .....	31	• 65. Bowl Quark Mela e Cannella .....	38
• 50. Shakshuka con Feta .....	32	• 66. Skyr Tropicale al Mango .....	39
• 51. Uova alla Turca (Çilbir) .....	32	• 67. Quark alla Vaniglia con Fragole .....	39
		• 68. Yogurt Pera e Nocciole .....	40
		• 69. Skyr Proteico ai Mirtilli .....	40

• 72. Skyr Kiwi e Banana .....	41	• 89. Frullato Mirtilli e Vaniglia .....	47
• 73. Bowl Granola High-Protein .....	41	• 90. Shake Proteico per Amanti del Caffè .....	48
• 74. Quark con Chia e Semi di Lino ...	42	• 91. Frullato Ananas Tropicale .....	48
• 75. Skyr con Proteine e Frutti di Bosco .....	42	• 92. Shake Lamponi e Yogurt .....	48
• 76. Yogurt con Mix di Noci .....	42	• 93. Frullato Cioccolato e Arachidi ...	49
• 77. Bowl Albicocca e Mandorla .....	43	• 94. Shake Mela e Cannella .....	49
• 78. Skyr Cocco e Cioccolato .....	43	• 95. Frullato Proteico al Matcha .....	49
• 79. Quark con Semi di Zucca .....	43	• 96. Shake Banana e Avena .....	50
• 80. Bowl Berry Explosion .....	44	• 97. Frullato Skyr ai Frutti di Bosco ...	50
<b>• Frullati &amp; Shake .....</b>	<b>44</b>	• 98. Shake Cocco e Vaniglia .....	50
• 81. Shake Proteico al Cioccolato Classico .....	45	• 99. Frullato Proteico Cioccolato e Banana .....	51
• 82. Frullato Vaniglia e Banana .....	45	• 100. Shake Power Colazione .....	51
• 83. Frullato Proteico ai Frutti di Bosco .....	45	<b>• Toast &amp; Sandwich Sostanziosi ...</b>	<b>52</b>
• 84. Shake Banana e Burro di Arachidi .....	46	• 101. Toast con Avocado e Uovo .....	52
• 85. Frullato Proteico Verde .....	46	• 102. Toast Salmone e Formaggio Fresco .....	52
• 86. Shake Mango e Cocco .....	46	• 103. Toast al Tonno .....	53
• 87. Frullato Cheesecake alle Fragole .....	47	• 104. Sandwich di Pollo .....	53
• 88. Shake Cioccolato e Ciliegia .....	47	• 105. Toast Fiocchi di Latte e Pomodoro .....	53

• 106. Pane Proteico con Salmone Affumicato	54	• 122. Wrap di Pollo con Quark alle Erbe	60
• 107. Toast Proteico Hawaii .....	54	• 123. Wrap Salmone e Spinaci .....	60
• 108. Sandwich Tacchino e Avocado ..	54	• 124. Wrap al Tonno .....	60
• 109. Toast Caprese .....	55	• 125. Burrito Uova e Avocado .....	61
• 110. Toast Feta e Spinaci .....	55	• 126. Wrap Tacchino e Verdure .....	61
• 111. Sandwich Salmone e Avocado ...	56	• 127. Wrap Feta e Spinaci .....	62
• 112. Toast con Uova Strapazzate e Prosciutto	56	• 128. Burrito Prosciutto e Formaggio ..	62
• 113. Toast Tonno e Avocado .....	56	• 129. Wrap Vegano al Tofu .....	62
• 114. Sandwich Formaggio e Uovo ....	57	• 130. Wrap Salmone e Formaggio Fresco	63
• 115. Pane Proteico con Quark alle Erbe	57	• 131. Wrap Pollo al Curry .....	63
• 116. Toast Pollo e Pesto .....	57	• 132. Burrito Proteico alle Verdure ....	63
• 117. Toast Cottage Cheese .....	58	• 133. Wrap Proteico con Fiocchi di Latte	64
• 118. Sandwich Mozzarella e Pomodoro	58	• 134. Wrap Avocado e Uovo .....	64
• 119. Toast Salmone e Uovo .....	58	• 135. Burrito Tacchino e Spinaci .....	65
• 120. Club Sandwich Proteico .....	59	• 136. Wrap Tonno e Uovo .....	65
<b>• Wrap &amp; Burritos .....</b>	<b>59</b>	• 137. Wrap Salmone e Avocado .....	65
• 121. Wrap all'Uovo Classico .....	59	• 138. Burrito Uova e Verdure .....	66
		• 139. Wrap Protein Power .....	66
		• 140. Burrito Colazione Supreme .....	66

• <b>Muffin &amp; Baked Oats</b>	67	74
• 141. Muffin di Uova Classici .....	67	
• 142. Muffin Spinaci e Feta .....	68	
• 143. Muffin Prosciutto e Formaggio ..	68	
• 144. Muffin Proteici al Cioccolato ....	68	
• 145. Muffin Proteici alla Banana .....	69	
• 146. Muffin Proteici ai Mirtilli .....	69	
• 147. Baked Oats Classici .....	69	
• 148. Baked Oats al Cioccolato .....	70	
• 149. Baked Oats Mela e Cannella .....	70	
• 150. Baked Oats ai Frutti di Bosco ...	70	
• 151. Baked Oats al Burro di Arachidi	71	
• 152. Baked Oats Banana e Cioccolato	71	
• 153. Baked Oats alla Zucca .....	72	
• 154. Baked Oats al Cocco .....	72	
• 155. Muffin Proteici da Colazione ...	72	
• 156. Muffin Proteici alla Carota .....	73	
• 157. Baked Oats alla Ciliegia .....	73	
• 158. Baked Oats Nocciole e Cioccolato		74
• 159. Muffin Proteici ai Frutti di Bosco		74
• 160. Baked Oats Vaniglia e Mandorla		74
<b>• Colazioni Proteiche Vegane</b>	75	
• 161. Tofu Scramble Vegano .....	75	
• 162. Pancake Proteici Vegani .....	76	
• 163. Chia Pudding al Cocco .....	76	
• 164. Shake Vegano al Cioccolato .....	76	
• 165. Overnight Oats Vegani .....	77	
• 166. Bowl Edamame e Avocado .....	77	
• 167. Uovo Strapazzato Vegano di Ceci		77
• 168. Padellata Colazione al Tempeh ..	78	
• 169. Waffel Proteici Vegani .....	78	
• 170. Yogurt di Soia con Frutti di Bosco		78
• 171. Smoothie Proteico Vegano .....	79	
• 172. Bowl Colazione alle Lenticchie ..		79
• 173. Barretta Proteica Vegana (No-Bake)		80

• 176. Shake alle Proteine di Piselli .....	81	• 188. Snack Tonno e Cetriolo .....	85
• 177. Baked Oats Vegani .....	81	• 189. Skyr con Noci .....	85
• 178. Bowl Colazione alla Quinoa .....	81	• 190. Shake alla Barretta Proteica .....	85
• 179. Finto Skyr Vegano alla Fragola ..	82	• 191. Uovo Strapazzato Veloce .....	86
• 180. Muffin Tofu e Spinaci .....	82	• 192. Avocado Toast Express .....	86
<b>• Ricette Express in meno di 5 minuti</b>	<b>83</b>	• 193. Parfait Proteico allo Yogurt .....	86
• 181. Shake Proteico Lampo .....	83	• 194. Quark al Cacao .....	87
• 182. Quark con Frutti di Bosco .....	83	• 195. Banana e Burro di Mandorle .....	87
• 183. Yogurt con Proteine in Polvere ..	83	• 196. Smoothie Veloce ai Frutti di Bosco .....	87
• 184. Pane al Burro di Arachidi .....	84	• 197. Snack Cottage Cheese .....	87
• 185. Caffè Proteico .....	84	• 198. Tazza Muesli Power .....	88
• 186. Fiocchi di Latte con Miele .....	84	• 199. Latte Proteico al Cioccolato .....	88
• 187. Shake Banana Bread .....	85	• 200. Energy Ball da Colazione .....	88

# OVERNIGHT OATS & PORRIDGE

## 1. Classici Overnight Oats alla Vaniglia

**CREMOSI OVERNIGHT OATS CON VERO AROMA DI VANIGLIA - IL CLASSICO SENZA TEMPO PER CHI NON HA TEMPO AL MATTINO. I FIOCCHI D'AVENA SI AMMOLLANO PERFETTAMENTE DURANTE LA NOTTE E FORNISCONO ENERGIA A LUNGO TERMINE.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte (o bevanda vegetale)
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare bene fiocchi d'avena, latte, quark e proteine in polvere in un barattolo o una ciotola.

2. Aggiungere miele ed estratto di vaniglia e mescolare nuovamente.
3. Lasciare riposare coperto in frigorifero per almeno 6 ore o per tutta la notte.
4. Mescolare la mattina successiva. Se necessario, aggiungere un po' di latte se la consistenza è troppo densa.
5. Guarnire con frutti di bosco freschi o noci e gustare freddo.

## 2. Overnight Oats Cioccolato e Banana

**L'IMBATTIBILE COMBINAZIONE DI CIOCCOLATO E BANANA MATURA RENDE QUESTI OVERNIGHT OATS UN SOGNO PER LA COLAZIONE DOLCE. SA DI DESSERT, MA È PIENO DI PROTEINE.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)

- 1 banana matura
- 1 cucchiaino di cacao in polvere (non zuccherato)
- 1 cucchiaino di miele (opzionale)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Schiacciare metà della banana con una forchetta e mescolarla con fiocchi d'avena, latte e quark.
2. Incorporare le proteine in polvere e il cacao in polvere fino a distribuirli uniformemente.
3. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte (almeno 6 ore).
4. Al mattino, tagliare a fette la banana rimanente e usarla come guarnizione.
5. Se necessario dolcificare con miele e gustare.

### **3. Protein Oats ai Frutti di Bosco**

**OVERNIGHT OATS FRESCI E FRUTTATI CON UN MIX DI SUCCOSI FRUTTI DI BOSCO. GLI ANTIOSSIDANTI DEI FRUTTI DI BOSCO COMBINATI CON PROTEINE DI ALTA QUALITÀ - L'INIZIO PERFETTO DELLA GIORNATA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di frutti di bosco misti (freschi o congelati)
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark e proteine in polvere in un bicchiere.
2. Schiacciare leggermente metà dei frutti di bosco e incorporarli - così rilasciano colore e sapore.
3. Aggiungere i semi di chia e mescolare bene il tutto.
4. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore o per tutta la notte.
5. Guarnire con i frutti di bosco rimanenti, irrorare con miele e servire.

### **4. Overnight Oats Mela e Cannella**

**COME UNA TORTA DI MELE AL CUCCHIAIO! MELA GRATTUGIATA E CANNELLA RISCALDANTE RENDONO QUESTI OVERNIGHT OATS UNA DELIZIA AUTUNNALE - UN SUCCESSO ANCHE IN ESTATE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 mela media
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di miele
- 10 g di noci tritate

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare la mela, togliere il torsolo e grattugarla finemente.
2. Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark e proteine in polvere.
3. Incorporare la mela grattugiata, la cannella e il miele.
4. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
5. Al mattino cospargere con noci tritate e servire.

## 5. Oats Cioccolato e Burro di Arachidi

**LA COMBINAZIONE PREFERITA DI TUTTI GLI AMANTI DEL BURRO DI ARACHIDI: CREMOSO BURRO DI ARACHIDI INCONTRA IL CACAO INTENSO. SAZIA A LUNGO E SODDISFA OGNI VOGLIA DI DOLCE AL MATTINO.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo d'agave

### PREPARAZIONE:

1. Riscaldare brevemente il burro di arachidi nel microonde (10 secondi) per renderlo più fluido.
2. Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti in un bicchiere fino a ottenere una massa omogenea.
3. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore.

4. Al mattino mescolare e guarnire con fette di banana se desiderato.
5. Gustare freddo o riscaldare per 30 secondi nel microonde.

## 6. Porridge Tropicale Mango e Cocco

**ATMOSFERA VACANZIERA A COLAZIONE! MANGO DOLCE E LATTE DI COCCO ESOTICO TRASFORMANO LA TUA MATTINATA IN UN'ESPERIENZA TROPICALE - SERVITO CALDO PER I BUONGUSTAI.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 100 ml di latte di cocco (in lattina)
- 100 ml di acqua
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 g di mango maturo (a cubetti)
- 1 cucchiaio di scaglie di cocco
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Portare a ebollizione il latte di cocco e l'acqua in un pentolino.
2. Incorporare i fiocchi d'avena e lasciare sobbollire a fuoco medio per 3-4 minuti.
3. Togliere il pentolino dal fuoco e incorporare le proteine in polvere.
4. Versare in una ciotola e guarnire con cubetti di mango, scaglie di cocco e miele.
5. Servire subito caldo.

## 7. Overnight Oats Ciliegia e Vaniglia

DOLCI CILEGIE E DELICATA VANIGLIA FORMANO UN DUO ARMONIOSO CHE ADDOLCISCE OGNI MATTINA. IL CLASSICO FRUTTATO PER GLI AMANTI DELLE CILEGGIE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di ciliegie (fresche o congelate, snocciolate)
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Tritare grossolanamente metà delle ciliegie e mescolarle con fiocchi d'avena, latte e quark.
2. Incorporare proteine in polvere, estratto di vaniglia e miele.
3. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
4. Al mattino guarnire con le restanti ciliegie.
5. Gustare freddo.

## 8. Oats Mirtilli e Limone

FRESCO E TONIFICANTE: IL LIMONE ASPRO INCONTRA I MIRTILLI DOLCI. UNA COLAZIONE RINFRESCANTE CHE SVEGLIA E FORNISCE ENERGIA.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di mirtilli
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di scorza di limone
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark e proteine in polvere in un bicchiere.
2. Aggiungere succo di limone, scorza di limone e miele.
3. Schiacciare leggermente metà dei mirtilli e incorporarli.
4. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore.
5. Guarnire con mirtilli freschi e servire.

## 9. Porridge Nocciola e Cacao

COME LA NUTELLA, MA PIÙ SANO! NOCCIOLE TOSTATE E CACAO INTENSO RENDONO QUESTO PORRIDGE CALDO UN SOGNO AL CIOCCOLATO PER I GOLOSI.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 200 ml di latte

- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere (non zuccherato)
- 20 g di nocciole tritate
- 1 cucchiaino di crema di nocciole
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare le nocciole in una padella senza grassi per 2-3 minuti a fuoco medio finché non profumano.
2. Portare a ebollizione il latte in un pentolino e incorporare i fiocchi d'avena.
3. Lasciare sobbollire a fuoco basso per 4-5 minuti, mescolando regolarmente.
4. Togliere dal fuoco, incorporare proteine in polvere, cacao in polvere e crema di nocciole.
5. Versare in una ciotola, cospargere con nocciole tostate e irrorare con miele.

## **10. Oats Lamponi e Yogurt**

**OVERNIGHT OATS CREMOSI E FRUTTATI CON LAMPONI ASPRI E YOGURT DELICATO. IL COLORE ROSA BRILLANTE METTE DI BUON UMORE GIÀ A GUARDARLO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 100 ml di latte
- 100 g di yogurt greco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di lamponi (freschi o congelati)
- 1 cucchiaino di semi di chia

- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

#### **PREPARAZIONE:**

1. Schiacciare metà dei lamponi con una forchetta.
2. Mescolare tutti gli ingredienti tranne i lamponi rimanenti in un bicchiere.
3. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
4. Al mattino guarnire con lamponi freschi.
5. Servire freddo.

## **11. Oats Moka per amanti del caffè**

**COLAZIONE E CAFFÈ IN UNO! QUESTI OATS ALLA MOKA FORNISCONO LA NECESSARIA CARICA DI CAFFEINA E SAZIANO ALLO STESSO TEMPO. PERFETTI PER TUTTI COLORO CHE HANNO BISOGNO DI UNA SPINTA AL MATTINO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 100 ml di espresso freddo o caffè forte
- 50 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaino di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lasciar raffreddare l'espresso.
2. Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti in un bicchiere.

- 3.** Lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore o per tutta la notte.
- 4.** Al mattino mescolare e guarnire opzionalmente con fave di cacao.
- 5.** Gustare freddo per il massimo effetto sveglia.

## 12. Porridge Zucca e Cannella

**DELIZIA AUTUNNALE CON PUREA DI ZUCCA CREMOSA E CANNELLA RISCALDANTE. QUESTO PORRIDGE SA DI PUMPKIN PIE SPICE E SAZIA PER TUTTA LA MATTINA.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 200 ml di latte
- 80 g di purea di zucca (in scatola o fatta in casa)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/4 cucchiaino di noce moscata
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 10 g di noci pecan (tritate)

### PREPARAZIONE:

- 1.** Portare a ebollizione il latte in un pentolino.
- 2.** Incorporare i fiocchi d'avena e la purea di zucca e far sobbollire per 4-5 minuti a fuoco basso.
- 3.** Togliere dal fuoco e incorporare proteine in polvere, cannella e noce moscata.
- 4.** Versare in una ciotola e irrorare con sciroppo d'acero.
- 5.** Cospargere con noci pecan tritate e servire caldo.

## 13. Oats Cioccolato e Fragola

**LA DOLCE TENTAZIONE: FRAGOLE SUCCOSE INCONTRANO IL CIOCCOLATO FONDENTE. UNA COLAZIONE CHE SA DI DESSERT, MA È PIENA DI PROTEINE.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 80 g di fragole fresche
- 10 g di cioccolato fondente (tritato)
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

- 1.** Lavare le fragole e tagliarle a fette.
- 2.** Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark e proteine in polvere.
- 3.** Incorporare metà delle fragole e il miele.
- 4.** Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
- 5.** Guarnire con le fragole rimanenti e il cioccolato tritato.

## 14. Porridge Mirtilli Rossi e Mandorle

**MIRTILLI ROSSI ASPRO-DOLCI E MANDORLE CROCCANTI DONANO A**

**QUESTO PORRIDGE CALDO UN TOCCO FESTIVO. IDEALE PER LE FREDDDE MATTINE INVERNALI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 200 ml di latte di mandorla
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 30 g di mirtilli rossi secchi
- 20 g di scaglie di mandorle
- 1 cucchiaino di crema di mandorle
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare le scaglie di mandorle in una padella senza grassi per 1-2 minuti fino a doratura.
2. Portare a ebollizione il latte di mandorla e incorporare i fiocchi d'avena.
3. Lasciare sobbollire a fuoco basso per 4-5 minuti.
4. Togliere dal fuoco, incorporare proteine in polvere e crema di mandorle.
5. Servire con mirtilli rossi, mandorle tostate e un filo di miele.

## **15. Oats Matcha e Vaniglia**

**OVERNIGHT OATS DI ISPIRAZIONE GIAPPONESE CON IL GUSTO DELICATAMENTE AMARO DEL MATCHA E LA DOLCE VANIGLIA. IL BOOSTER DI ENERGIA VERDE PER GLI AMANTI DEL TÈ.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri

- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di polvere Matcha
- 1 cucchiaino di miele
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sciogliere la polvere Matcha in un po' di acqua calda (2 cucchiai) per evitare grumi.
2. Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti in un bicchiere.
3. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
4. Al mattino mescolare e guarnire optionalmente con scaglie di cocco.
5. Gustare freddo.

## **16. Porridge Caramello e Proteine**

**DOLCE E SEDUCENTE: PORRIDGE CREMOSO CON UN RAFFINATO GUSTO DI CARAMELLO. UNA COLAZIONE PECCAMINOSA CHE SUPPORTA COMUNQUE I TUOI OBIETTIVI PROTEICI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 200 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere al caramello o alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di burro di arachidi
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

- 1 pizzico di sale marino
- 10 g di noci pecan tritate

#### **PREPARAZIONE:**

1. Portare a ebollizione il latte e incorporare i fiocchi d'avena.
2. Lasciare sobbollire a fuoco basso per 4-5 minuti.
3. Togliere dal fuoco, incorporare proteine in polvere e burro di arachidi.
4. Irrorare con sciroppo d'acero e aggiungere un pizzico di sale marino.
5. Guarnire con noci pecan e servire caldo.

### **17. Oats Pera e Noci**

**PEZZI DI PERA SUCCOSA E NOCI CROCCANTI FORMANO UN DUO AUTUNNALE. LA DOLCEZZA DELICATA DELLA PERA SI ARMONIZZA PERFETTAMENTE CON L'AROMA DI NOCCIOLA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 pera matura
- 15 g di noci (tritate)
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare la pera, togliere il torsolo e tagliarla a piccoli cubetti.
2. Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark e proteine in polvere.
3. Incorporare metà della pera e la cannella.
4. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
5. Guarnire con la pera rimanente, le noci e il miele.

### **18. Overnight Oats Stracciatella**

**IL CLASSICO GELATO ITALIANO A COLAZIONE! OATS ALLA VANIGLIA CON SCAGLIE DI CIOCCOLATO FINI - CREMOSO, DOLCE E IRRESISTIBILE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 20 g di cioccolato fondente
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tritare finemente il cioccolato con un coltello.
2. Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark, proteine in polvere ed estratto di vaniglia.
3. Incorporare metà delle scaglie di cioccolato.
4. Lasciare riposare in frigorifero per tutta la notte.
5. Al mattino cospargere con il cioccolato rimanente e dolcificare con miele.

## 19. Porridge Speziato Chai

LE SPEZIE CHAI RISCALDANTI TRASFORMANO IL SEMPLICE PORRIDGE IN UN'ESPERIENZA AROMATICA. ZENZERO, CARDAMOMO E CANNELLA RISVEGLIANO I SENSI.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 200 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaino di cannella
- 1/4 cucchiaino di cardamomo
- 1/4 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 pizzico di chiodi di garofano in polvere
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaio di mandorle tritate

### PREPARAZIONE:

1. Portare a ebollizione il latte con tutte le spezie in un pentolino.
2. Incorporare i fiocchi d'avena e far sobbollire per 4-5 minuti a fuoco basso.
3. Togliere dal fuoco e incorporare le proteine in polvere.
4. Versare in una ciotola e irrorare con miele.
5. Cospargere con mandorle tritate e gustare caldo.

IL MEGLIO DI TRE MONDI: FRAGOLE, LAMPONI E MIRTILLI UNITI IN UN SOGNO DI COLAZIONE FRUTTATO. INTENSAMENTE FRUTTATO E PIENO DI VITAMINE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena teneri
- 150 ml di latte
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 30 g di fragole
- 30 g di lamponi
- 30 g di mirtilli
- 1 cucchiaino di semi di chia
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare leggermente una parte dei frutti di bosco (10 g ciascuno) con una forchetta.
2. Mescolare fiocchi d'avena, latte, quark, proteine in polvere e semi di chia.
3. Incorporare i frutti di bosco schiacciati.
4. Lasciare riposare in frigorifero per almeno 6 ore.
5. Guarnire con i restanti frutti di bosco freschi e irrorare con sciroppo d'acero.

## 20. Oats Triplo Bosco Proteici

# PROTEIN-PANCAKES & WAFFEL

## 21. Classici Pancake Proteici alla Vaniglia

PANCAKE SOFFICI CON DELICATO AROMA DI VANIGLIA - IL CLASSICO DELLA COLAZIONE IN VERSIONE HIGH-PROTEIN. PERFETTI CON FRUTTI DI BOSCO FRESCI O UN PO' DI YOGURT GRECO.

### INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 2 uova
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 50 ml di latte
- 1/2 cucchiai di lievito per dolci
- 1 cucchiai di olio di cocco (per cuocere)

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare la banana con una forchetta e mescolarla con le uova fino a ottenere un composto liscio.
2. Aggiungere fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito e mescolare fino a ottenere un impasto liscio.
3. Scaldatare una padella antiaderente a fuoco medio con olio di cocco.
4. Versare 2 cucchiai di impasto per pancake nella padella e cuocere per 2-3 minuti finché non si formano bollicine.
5. Girare e cuocere per altri 1-2 minuti fino a doratura.
6. Servire con frutti di bosco o sciropo d'acero.

## 22. Pancake Proteici con Gocce di Cioccolato

CIOCCOLATOSI E SAZIANTI: QUESTI PANCAKE CON VERE GOCCE DI CIOCCOLATO SONO UNA DELIZIA PER OGNI FAN DEL CIOCCOLATO - E TUTTAVIA PIENI DI PROTEINE.

## INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 2 uova
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 50 ml di latte
- 1/2 cucchiaiino di lievito per dolci
- 20 g di gocce di cioccolato fondente
- 1 cucchiaiino di olio di cocco

## PREPARAZIONE:

1. Schiacciare la banana e mescolarla con uova, fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito.
2. Incorporare le gocce di cioccolato nell'impasto.
3. Scaldare la padella a fuoco medio con olio di cocco.
4. Versare 2 cucchiai di impasto per pancake nella padella e cuocere 2-3 minuti per lato.
5. Servire caldi, optionalmente guarnire con ulteriori gocce di cioccolato.

## 23. Pancake Banana e Avena

**POCHI INGREDIENTI, MASSIMO GUSTO! QUESTI PANCAKE SEMPLICI SONO PERFETTI PER CHI AMA LE COSE SEMPLICI.**

## INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 2 uova
- 50 g di fiocchi d'avena

- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaiino di cannella
- 1 cucchiaiino di olio di cocco

## PREPARAZIONE:

1. Schiacciare le banane con una forchetta o frullarle nel mixer.
2. Mescolare bene con uova, fiocchi d'avena, proteine in polvere e cannella.
3. Lasciare riposare l'impasto per 5 minuti affinché i fiocchi d'avena si gonfino.
4. Scaldare la padella a fuoco medio e cuocere i pancake nell'olio di cocco per circa 2 minuti per lato.
5. Servire con fette di banana fresca e un filo di miele.

## 24. Pancake Proteici ai Mirtilli

**MIRTILLI SUCCOSI IN PANCAKE SOFFICI - FRUTTATI, DOLCI E PIENI DI ANTIOSSIDANTI. UNA COLAZIONE COLORATA CHE METTE DI BUON UMORE.**

## INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 2 uova
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 50 ml di latte
- 1/2 cucchiaiino di lievito per dolci

- 60 g di mirtilli freschi
- 1 cucchiaino di olio di cocco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Schiacciare la banana e mescolarla con uova, fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito.
2. Incorporare delicatamente i mirtilli nell'impasto.
3. Scaldate la padella a fuoco medio con olio di cocco.
4. Cuocere i piccoli pancake per 2-3 minuti per lato fino a doratura.
5. Servire con un po' di yogurt greco e mirtilli extra.

## **25. Pancake Mela e Cannella**

**SANNO DI TORTA DI MELE A COLAZIONE! MELA GRATTUGIATA E CANNELLA RISCALDANTE RENDONO QUESTI PANCAKE UN HIGHLIGHT AUTUNNALE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 banana matura
- 2 uova
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 mela piccola (grattugiata)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di olio di cocco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare la mela, togliere il torsolo e grattugarla finemente.
2. Schiacciare la banana e mescolarla con uova, fiocchi d'avena, proteine in polvere, cannella e lievito.
3. Incorporare la mela grattugiata.
4. Cuocere in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato.
5. Servire con sciroppo d'acero e noci tritate.

## **26. Pancake Limone e Papavero**

**FRESCHEZZA DIVERSA: IL LIMONE ASPRO E IL PAPAVERO NOCCIOLOGATO FORMANO UNA COMBINAZIONE RAFFINATA PER PALATI ESIGENTI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di semi di papavero
- Scorza di mezzo limone
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di olio di cocco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare le uova con il quark fino a ottenere un composto liscio.
2. Incorporare fiocchi d'avena, proteine in polvere, papavero, scorza di limone, succo di limone e

lievito.

3. Lasciare riposare l'impasto per 5 minuti.
4. Cuocere piccoli pancake in padella a fuoco medio per 2 minuti per lato.
5. Servire con un po' di yogurt e frutti di bosco freschi.

## 27. Pancake al Burro di Arachidi

**EXTRA CREMOSI GRAZIE AL BURRO DI ARACHIDI: QUESTI PANCAKE SONO PARTICOLARMENTE SAZIANTI E HANNO UN SAPORE FANTASTICO CON FETTE DI BANANA.**

### INGREDIENTI:

- 1 banana matura
- 2 uova
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di olio di cocco

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare la banana e mescolarla bene con uova e burro di arachidi.
2. Incorporare fiocchi d'avena, proteine in polvere e lievito.
3. Scaldare la padella a fuoco medio e cuocere i pancake 2-3 minuti per lato.
4. Guarnire con fette di banana e una cucchiainata extra di burro di arachidi.

5. Opzionalmente irrorare con miele.

## 28. Pancake Zucca e Spezie

**PUMPKIN SPICE PER LA TAVOLA DELLA COLAZIONE: PUREA DI ZUCCA CREMOSA E SPEZIE AUTUNNALI RENDONO QUESTI PANCAKE IRRESISTIBILI.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 80 g di purea di zucca
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/4 cucchiaino di noce moscata
- 1/4 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di olio di cocco

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare le uova con la purea di zucca fino a ottenere un composto liscio.
2. Incorporare fiocchi d'avena, proteine in polvere, tutte le spezie e il lievito.
3. Lasciare riposare l'impasto per 5 minuti.
4. Cuocere in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato fino a doratura.
5. Servire con sciroppo d'acero e noci pecan.

## 29. Pancake Cocco e Proteine

**DELIZIA ESOTICA CON SCAGLIE DI COCCO E FARINA DI COCCO - QUESTI PANCAKE PORTANO L'ATMOSFERA DELLE VACANZE SULLA TAVOLA DELLA COLAZIONE.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 20 g di farina di cocco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 2 cucchiai di scaglie di cocco
- 50 ml di latte di cocco
- 1/2 cucchiaiino di lievito per dolci
- 1 cucchiaiino di olio di cocco

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare le uova con il quark.
2. Incorporare farina di cocco, proteine in polvere, scaglie di cocco, latte di cocco e lievito.
3. Lasciare riposare l'impasto per 5 minuti (la farina di cocco assorbe molto liquido).
4. Cuocere piccoli pancake in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato.
5. Guarnire con pezzi di mango e chips di cocco tostate.

## 30. Pancake Cioccolato e Banana

**LA COMBINAZIONE CHE FUNZIONA SEMPRE: INTENSO GUSTO DI CIOCCOLATO INCONTRA BANANA DOLCE. UNA COLAZIONE PER VERI INTENDITORI.**

### INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 2 uova
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1/2 cucchiaiino di lievito per dolci
- 1 cucchiaiino di olio di cocco

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare le banane e mescolarle bene con le uova.
2. Incorporare fiocchi d'avena, proteine in polvere, cacao in polvere e lievito.
3. Cuocere in padella a fuoco medio per 2-3 minuti per lato fino a doratura.
4. Servire con fette di banana e un po' di burro di arachidi.
5. Opzionalmente irrorare con sciroppo d'acero.

## 31. Waffle Proteici Classici

**CROCCANTI FUORI, SOFFICI DENTRO: QUESTI WAFFLE PROTEICI SONO L'INIZIO PERFETTO DELLA GIORNATA. DA GUSTARE AL MEGLIO FRESCI DALLA PIASTRA PER WAFFLE.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di olio di cocco (per la piastra)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare le uova con il quark fino a ottenere un composto liscio.
2. Incorporare fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito.
3. Preriscaldare la piastra per waffle e ungerla leggermente.
4. Mettere l'impasto a porzioni nella piastra e cuocere per 3-4 minuti fino a doratura.
5. Servire con frutti di bosco freschi e un po' di yogurt greco.

## **32. Waffle Proteici al Cioccolato**

**WAFFLE CIOCCOLATOSI PIENI DI PROTEINE - UN SOGNO PER TUTTI I GOLOSI CHE VOGLIONO COMUNQUE FARE ATTENZIONE ALLA LORO ALIMENTAZIONE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)

- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di olio di cocco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare le uova con il quark.
2. Aggiungere fiocchi d'avena, proteine in polvere, cacao in polvere, latte e lievito e mescolare fino a ottenere un impasto liscio.
3. Preriscaldare la piastra per waffle e ungerla.
4. Cuocere i waffle per 3-4 minuti finché non sono croccanti.
5. Servire con fragole e topping al cioccolato.

## **33. Waffle Vaniglia e Frutti di Bosco**

**FRUTTATI E SOFFICI: WAFFLE ALLA VANIGLIA CORONATI DA UN MIX COLORATO DI FRUTTI DI BOSCO. PERFETTI PER UNA RILASSATA COLAZIONE DEL FINE SETTIMANA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

- 100 g di frutti di bosco misti
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare tutti gli ingredienti tranne frutti di bosco e miele fino a ottenere un impasto liscio.
2. Cuocere nella piastra preriscaldata per 3-4 minuti fino a doratura.
3. Guarnire i waffle con frutti di bosco misti.
4. Irrorare con miele e servire subito.

### **34. Waffle Mela e Cannella**

**RISCALDANTI E AUTUNNALI: MELA GRATTUGIATA E CANNELLA TRASFORMANO I CLASSICI WAFFLE IN UN HIGHLIGHT DI COMFORT FOOD.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 mela piccola (grattugiata)
- 1 cucchiaino di cannella
- 50 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare la mela, togliere il torsolo e grattugarla finemente.

2. Mescolare le uova con il quark e aggiungere gli ingredienti restanti inclusa la mela grattugiata.
3. Mescolare fino a ottenere un impasto e lasciare riposare per 5 minuti.
4. Cuocere nella piastra preriscaldata per 4-5 minuti.
5. Servire con sciroppo d'acero e noci tritate.

### **35. Waffle Nocciola e Cioccolato**

**COME LA NUTELLA SOTTO FORMA DI WAFFLE! NOCCIOLE TOSTATE E CIOCCOLATO FORMANO UNA COMBINAZIONE IRRESISTIBILE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di crema di nocciola
- 20 g di nocciole tritate
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare le nocciole in una padella senza grassi per 2 minuti.
2. Mescolare le uova con il quark e la crema di nocciola fino a ottenere un composto liscio.
3. Aggiungere fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito.
4. Incorporare metà delle nocciole.

5. Cuocere nella piastra per 3-4 minuti fino a doratura.
6. Cospargere con le nocciole restanti e servire.

## 36. Waffle Cocco e Mandorla

**ESOTICI E CROCCANTI: COCCO E MANDORLA CONFERISCONO A QUESTI WAFFLE UN AROMA SPECIALE. PERFETTI PER CHI AMA LA VARIETÀ.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 30 g di fiocchi d'avena (fini)
- 20 g di farina di cocco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 2 cucchiai di scaglie di cocco
- 100 ml di latte di mandorla
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare le uova con quark e crema di mandorle.
2. Aggiungere fiocchi d'avena, farina di cocco, proteine in polvere, scaglie di cocco, latte di mandorla e lievito.
3. Lasciare riposare per 5 minuti.
4. Cuocere nella piastra per waffle per 4-5 minuti fino a doratura.
5. Servire con pezzi di mango fresco e chips di cocco.

## 37. Waffle alla Zucca Proteici

**L'HIT DELL'AUTUNNO: LA CREMOSA PUREA DI ZUCCA RENDE QUESTI WAFFLE INCREDIBILMENTE SUCCOSI E DONA LORO UN COLORE MERAVIGLIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 80 g di purea di zucca
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 50 ml di latte
- 1 cucchiaiino di cannella
- 1/4 cucchiaiino di noce moscata
- 1/2 cucchiaiino di lievito per dolci

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare le uova con la purea di zucca fino a ottenere un composto liscio.
2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare fino a ottenere un impasto.
3. Cuocere nella piastra preriscaldata per 4-5 minuti fino a doratura.
4. Guarnire con sciroppo d'acero e noci pecan.
5. Servire caldi.

## 38. Waffle Proteici al Limone

RINFRESCANTI E LEGGERI: IL GUSTO DI LIMONE RENDE QUESTI WAFFLE LA COLAZIONE ESTIVA PERFETTA - CHIARI, FRESCI E DELIZIOSI.

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- Scorza e succo di mezzo limone
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare le uova con il quark fino a ottenere un composto liscio.
2. Aggiungere tutti gli altri ingredienti e mescolare fino a ottenere un impasto liscio.
3. Cuocere nella piastra preriscaldata per 3-4 minuti fino a doratura.
4. Servire con un po' di yogurt greco e frutti di bosco freschi.

## 39. Waffle Panna e Fragole

DOLCI FRAGOLE SU WAFFLE CROCCANTI, GUARNITI CON UN TOCCO DI PANNA CREMOSA - UNA DELIZIA PER MATTINE SPECIALI.

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 100 g di fragole fresche
- 2 cucchiai di panna montata

### PREPARAZIONE:

1. Preparare l'impasto con uova, quark, fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito.
2. Cuocere nel waffle per 3-4 minuti fino a doratura.
3. Lavare le fragole e tagliarle in quattro.
4. Guarnire i waffle con fragole e un po' di panna montata.
5. Opzionalmente spolverare con zucchero a velo.

## 40. Waffle al Caramello e Proteine

DOLCI E SEDUCENTI: IL GUSTO DI CARAMELLO RENDE QUESTI WAFFLE UN VERO HIGHLIGHT. PERFETTI CON UN PIZZICO DI SALE MARINO.

### INGREDIENTI:

- 2 uova

- 100 g di quark magro
- 50 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere al caramello o alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero
- 100 ml di latte
- 1/2 cucchiaino di lievito per dolci
- 1 pizzico di sale marino
- 10 g di noci pecan tritate

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare tutti gli ingredienti tranne le noci pecan fino a ottenere un impasto liscio.
2. Cuocere nella piastra preriscaldata per 4 minuti fino a doratura.
3. Irrorare i waffle con sciroppo d'acero e spargere un pizzico di sale marino.
4. Guarnire con noci pecan tritate e gustare caldi.

## **RICETTE CON UOVA**

### **41. Uova Strapazzate Proteiche Classiche**

**UOVA STRAPAZZATE CREMOSE CON  
PROTEINE EXTRA DAI FIOCCHI DI  
LATTE - IL CLASSICO DELLA  
COLAZIONE SENZA TEMPO PER  
INIZIARE LA GIORNATA SAZI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 3 uova
- 50 g di fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 1 cucchiaio di latte
- 1 cucchiaino di burro

- Sale e pepe q.b.

- Erba cipollina fresca

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sbattere le uova con latte, sale e pepe.
2. Sciogliere il burro in una padella antiaderente a fuoco medio.
3. Versare il composto di uova e spingerlo lentamente dal bordo verso il centro con una spatola.
4. Quando le uova sono ancora leggermente cremose, incorporare i fiocchi di latte.
5. Togliere dal fuoco (il calore residuo completerà la cottura).
6. Cospargere con erba cipollina fresca e servire subito.

## 42. Uova Strapazzate con Spinaci e Feta

PIACERE MEDITERRANEO: FETA SAPORITA E SPINACI FRESCHI RENDONO QUESTE UOVA STRAPAZZATE PARTICOLARMENTE AROMATICHE E RICCHE DI NUTRIENTI.

### INGREDIENTI:

- 3 uova
- 50 g di spinaci freschi in foglie
- 30 g di feta
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio (tritato)
- Sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE:

1. Lavare gli spinaci e tritarli grossolanamente.
2. Scaldate l'olio d'oliva in una padella e rosolare l'aglio per 30 secondi.
3. Aggiungere gli spinaci e farli appassire per 1-2 minuti.
4. Sbattere le uova, condirle e aggiungerle agli spinaci.
5. Lasciar rapprendere lentamente mescolando delicatamente.
6. Sbriciolare sopra la feta e servire.

## 43. Uova Strapazzate con Salmone Affumicato

COLAZIONE DI LUSSO: LE UOVA STRAPAZZATE DELICATE INCONTRANO

IL PREGIATO SALMONE AFFUMICATO - UN BANCHETTO PER MATTINE SPECIALI.

### INGREDIENTI:

- 3 uova
- 60 g di salmone affumicato
- 1 cucchiaio di crème fraîche
- 1 cucchiaino di burro
- Aneto fresco
- Pepe q.b.

### PREPARAZIONE:

1. Sbattere le uova con crème fraîche e pepe (il salmone è già abbastanza salato).
2. Sciogliere il burro in una padella a fuoco medio-basso.
3. Lasciar rapprendere le uova lentamente, mescolando dolcemente.
4. Quando le uova sono ancora leggermente cremose, togliere dal fuoco.
5. Tagliare il salmone a striscioline e disporlo sulle uova.
6. Guarnire con aneto fresco e servire subito.

## 44. Omelette di Verdure

COLORATA E SANA: QUESTA OMELETTE È PIENA DI VITAMINE DA VERDURE FRESCHE - L'INIZIO PERFETTO PER UNA GIORNATA PIENA DI ENERGIA.

### INGREDIENTI:

- 3 uova

- 1/2 peperone (rosso)
- 1/2 zucchina piccola
- 1 cipollotto
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare peperone e zucchina a cubetti, il cipollotto a rondelle.
2. Scaldate l'olio d'oliva in una padella e rosolare le verdure per 3-4 minuti a fuoco medio.
3. Sbattere le uova, condire e versarle sulle verdure.
4. Lasciar raffreddare a fuoco basso per 3-4 minuti senza mescolare.
5. Richiudere delicatamente l'omelette e farla scivolare su un piatto.
6. Servire subito.

## **45. Omelette Spinaci e Funghi**

**SOSTANZIOSA E SAZIANTE: FUNGHI ROSOLATI E SPINACI FRESCI RENDONO QUESTA OMELETTE UN COMFORT FOOD.**

#### **INGREDIENTI:**

- 3 uova
- 80 g di funghi champignon
- 50 g di spinaci freschi in foglie
- 1 cucchianino di burro
- 1 spicchio d'aglio (tritato)
- Sale e pepe q.b.
- 1 pizzico di noce moscata

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare i funghi a fette, lavare gli spinaci.
2. Scaldate il burro in una padella e rosolare i funghi per 3-4 minuti fino a doratura.
3. Aggiungere aglio e spinaci, cuocere per 1 minuto.
4. Sbattere le uova, condire con sale, pepe e noce moscata.
5. Versare le uova sulle verdure e lasciar raffreddare a fuoco basso per 3-4 minuti.
6. Richiudere e servire.

## **46. Omelette Pomodoro e Mozzarella**

**ISPIRAZIONE ITALIANA: POMODORI SUCCOSI, MOZZARELLA CREMOSA E BASILICO FRESCO - COME UNA CAPRESE, MA SOTTO FORMA DI OMELETTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 3 uova
- 1 pomodoro medio
- 50 g di mozzarella
- Basilico fresco (5-6 foglie)
- 1 cucchianino di olio d'oliva
- Sale e pepe q.b.

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il pomodoro a cubetti, la mozzarella a fette.
2. Sbattere le uova e condire.
3. Scaldate l'olio d'oliva in una padella e versarvi le uova.

- Distribuire i cubetti di pomodoro su una metà dell'omelette.
- Adagiarsi sopra la mozzarella e lasciar rappendere a fuoco basso per 3-4 minuti.
- Richiudere, guarnire con basilico fresco e servire.

## 47. Omelette Prosciutto e Formaggio

**IL CLASSICO PER ECCELLENZA:  
PROSCIUTTO SAPORITO E FORMAGGIO  
FUSO RENDONO QUESTA OMELETTE  
UN EVERGREEN.**

### INGREDIENTI:

- 3 uova
- 50 g di prosciutto cotto
- 40 g di formaggio grattugiato (es. Gouda)
- 1 cucchiaino di burro
- Sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE:

- Tagliare il prosciutto a cubetti o striscioline.
- Sbattere le uova, condirle e incorporare il prosciutto.
- Sciogliere il burro in una padella e versarvi le uova.
- Lasciar rappendere a fuoco basso per 3-4 minuti.
- Distribuire il formaggio su una metà e lasciar sciogliere.
- Richiudere e servire.

## 48. Omelette Mediterranea con Feta

**AROMI SOLARI: OLIVE, POMODORI SECCHI E FETA SAPORITA PORTANO LA GIOIA DI VIVERE MEDITERRANEA NEL PIATTO.**

### INGREDIENTI:

- 3 uova
- 40 g di feta
- 5 olive nere (denocciolate)
- 3 pomodori secchi (sott'olio)
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 cucchiaino di origano secco
- Pepe q.b.

### PREPARAZIONE:

- Dimezzare le olive, tagliare i pomodori secchi a striscioline.
- Sbattere le uova e condire con origano e pepe.
- Scaldare l'olio d'oliva in una padella e versarvi le uova.
- Distribuire olive e pomodori su una metà.
- Lasciar rappendere a fuoco basso per 3-4 minuti.
- Sbriciolare sopra la feta, richiudere e servire.

## 49. Uovo al Tegamino con Avocado

**TRENDY E NUTRIENTE: AVOCADO CREMOso CON UN UOVO AL TEGAMINO PERFETTAMENTE COTTO - SEMPLICE MA IRRESISTIBILE.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova

- 1 avocado maturo
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 fetta di pane integrale
- Sale, pepe e fiocchi di peperoncino
- 1 cucchiaino di succo di limone

#### **PREPARAZIONE:**

1. Dimezzare l'avocado, togliere il nocciolo e schiacciare la polpa con succo di limone, sale e pepe.
2. Tostare il pane integrale e spalmarvi la crema di avocado.
3. Scaldare l'olio in una padella e cuocere le uova all'occhio di bue (3-4 minuti a fuoco medio).
4. Adagiare le uova sui toast all'avocado.
5. Cospargere con fiocchi di peperoncino e servire subito.

## **50. Shakshuka con Feta**

**CLASSICO NORDAFRICANO: UOVA IN CAMICIA IN UNA SALSA DI POMODORO PICCANTE CON PEPPERONI E FETA - AROMATICO E SAZIANTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 3 uova
- 1 barattolo di polpa di pomodoro (400 g)
- 1 peperone rosso
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio
- 50 g di feta
- 1 cucchiaino di cumino
- 1 cucchiaino di paprica in polvere

- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Prezzemolo fresco

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare cipolla e peperone a cubetti, tritare finemente l'aglio.
2. Scaldare l'olio in una padella profonda e rosolare la cipolla per 3 minuti fino a trasparenza.
3. Aggiungere peperone, aglio e spezie, rosolare per 2 minuti.
4. Aggiungere i pomodori e lasciar sobbollire per 10 minuti a fuoco medio.
5. Formare tre incavi nella salsa e rompervi dentro un uovo in ciascuno.
6. Coprire e cuocere per 5-7 minuti finché l'albumine non si è rappreso.
7. Sbriciolare sopra la feta, guarnire con prezzemolo e servire.

## **51. Uova alla Turca (Çilbir)**

**YOGURT CREMOSENTE, UOVA IN CAMICIA E BURRO ALLA PAPRICA PICCANTE - UNA COLAZIONE TRADIZIONALE TURCA CHE CONQUISTA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 150 g di yogurt greco
- 1 spicchio d'aglio (schiacciato)
- 30 g di burro
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 1/2 cucchiaino di fiocchi di peperoncino
- Aneto fresco
- 1 spruzzo di aceto

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare lo yogurt con l'aglio e un pizzico di sale e stenderlo su un piatto.
2. Portare a ebollizione l'acqua in una pentola, aggiungere l'aceto.
3. Far scivolare le uova una alla volta nell'acqua e cuocere in camicia per 3-4 minuti.
4. Scolarle con una schiumarola e adagiarle sullo yogurt.
5. Sciogliere il burro in un pentolino, incorporare paprica e peperoncino.
6. Versare il burro alla paprica sulle uova, guarnire con aneto e servire.

## 52. Frittata con Zucchine

**SPECIALITÀ ITALIANA: QUESTA FRITTATA CON TENERE ZUCCHINE È PERFETTA PER IL MEAL PREP - OTTIMA SIA CALDA CHE FREDDA.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova
- 1 zucchina piccola (150 g)
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 1 cipolla piccola
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- Sale, pepe e noce moscata

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tagliare la zucchina a fette sottili, la cipolla a cubetti.
3. Scaldate l'olio in una padella adatta al forno e rosolare la cipolla per 2 minuti.

4. Aggiungere le fette di zucchina e cuocere per 3-4 minuti.
5. Sbattere le uova con parmigiano e spezie e versarle sulle verdure.
6. Mettere la padella in forno e cuocere per 12-15 minuti finché la frittata non è soda.
7. Tagliare a spicchi e servire.

## 53. Muffin di Uova e Peperoni

**PERFETTI DA PREPARARE IN ANTICIPO:  
QUESTI MUFFIN DI UOVA COLORATI SONO IDEALI PER IL MEAL PREP E BUONI ANCHE DA PORTARE VIA.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 1 peperone rosso
- 1 peperone giallo
- 50 g di piselli (surgelati)
- 50 g di formaggio grattugiato
- Sale e pepe
- Spray antiaderente o olio

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Ungere lo stampo per muffin.
2. Tagliare i peperoni a cubetti piccoli.
3. Sbattere le uova e mescolarle con peperoni, piselli, formaggio, sale e pepe.
4. Distribuire uniformemente il composto in 6 stampini per muffin.
5. Cuocere in forno per 20-25 minuti finché i muffin non sono sodi e dorati.

**6.** Lasciar raffreddare 5 minuti, poi sformare.

## 54. Cloud Eggs alle Erbe

**LEGGERI COME NUVOLE: QUESTE SPETTACOLARI CLOUD EGGS ATTIRANO L'ATTENZIONE SU OGNI TAVOLO DA COLAZIONE - SOFFICI COME NUVOLE.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 1 cucchiaino di erbe fresche (erba cipollina, prezzemolo)
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

- 1.** Preriscaldare il forno a 220°C. Foderare una teglia con carta forno.
- 2.** Separare tuorli e albumi. Montare gli albumi a neve ferma con un pizzico di sale.
- 3.** Incorporare delicatamente parmigiano ed erbe.
- 4.** Formare due mucchietti sulla teglia e creare un incavo al centro di ciascuno.
- 5.** Cuocere per 3 minuti, poi inserire delicatamente un tuorlo in ogni incavo.
- 6.** Cuocere per altri 3-4 minuti finché il tuorlo non si rapprende appena.
- 7.** Cospargere di pepe e servire subito.

## 55. Uova Strapazzate con Fiocchi di Latte

**EXTRA CREMOSE E PROTEICHE: I FIOCCHI DI LATTE RENDONO QUESTE UOVA STRAPAZZATE PARTICOLARMENTE SOFFICI E SAZIANTI.**

### INGREDIENTI:

- 3 uova
- 100 g di fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 1 cucchiaino di burro
- 1 cipollotto
- Sale e pepe q.b.

### PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare il cipollotto a rondelle sottili.
- 2.** Sbattere le uova e condire con sale e pepe.
- 3.** Sciogliere il burro in una padella a fuoco medio-basso.
- 4.** Versare le uova e lasciar rapprendere lentamente, mescolando piano.
- 5.** Quando le uova sono ancora leggermente cremose, incorporare i fiocchi di latte.
- 6.** Cospargere con i cipollotti e servire.

## 56. Omelette con Salmone e Aneto

**NOBILE AROMATICA: FILETTO DI SALMONE TENERO E ANETO FRESCO RENDONO QUESTA OMELETTE UNA COLAZIONE DOMENICALE DI PRIMA CLASSE.**

### INGREDIENTI:

- 3 uova

- 60 g di salmone affumicato
- 2 cucchiai di formaggio fresco
- Aneto fresco
- 1 cucchiaino di burro
- Pepe q.b.

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sbattere le uova e condire con pepe.
2. Sciogliere il burro in una padella e versarvi le uova.
3. Lasciar rappendere a fuoco basso per 3-4 minuti.
4. Distribuire il formaggio fresco a fiocchetti su una metà.
5. Adagiarvi sopra il salmone affumicato e cospargere di aneto.
6. Richiudere e servire.

## **57. Uovo al Tegamino con Pomodoro e Basilico**

FRESCO E MEDITERRANEO: POMODORI ROSOLATI CON BASILICO AROMATICO ACCOMPAGNANO UN UOVO AL TEGAMINO PERFETTO.

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 2 pomodori
- Basilico fresco (6-8 foglie)
- 1 cucchiaio di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare i pomodori a fette spesse, tritare finemente l'aglio.
2. Scaldate l'olio in una padella e rosolare le fette di pomodoro 2 minuti per lato.
3. Aggiungere brevemente l'aglio, spostare i pomodori di lato.
4. Rompere le uova nella padella e cuocerle all'occhio di bue per 3-4 minuti.
5. Condire, guarnire con basilico e servire con i pomodori.

## **58. Uova con Salsa di Avocado**

ISPIRAZIONE MESSICANA: UNA SALSA CREMOSA DI AVOCADO E LIME RAVVIVA OGNI PIATTO A BASE DI UOVA - FRESCO E SPEZIATO.

#### **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 1 avocado maturo
- 1 pomodoro piccolo
- 1/2 cipolla rossa piccola
- Succo di mezzo lime
- Coriandolo fresco
- Sale e fiocchi di peperoncino
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare a cubetti fini avocado, pomodoro e cipolla.
2. Mescolare con succo di lime, coriandolo, sale e peperoncino per ottenere la salsa.

3. Scaldate l'olio in una padella e preparate le uova all'occhio di bue o strapazzate.
4. Mettere le uova su un piatto e guarnire con la salsa di avocado.
5. Servire subito.

## 59. Frittata Broccoli e Formaggio

**VERDE E SOSTANZIOSA: BROCCOLI CROCCANTI E FORMAGGIO SAPORITO RENDONO QUESTA FRITTATA UNA COLAZIONE PROTEICA SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 4 uova
- 150 g di broccoli
- 50 g di cheddar grattugiato
- 1 cipolla piccola
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Dividere i broccoli in cimette piccole e sbollentarli per 3 minuti in acqua salata bollente.
3. Tagliare la cipolla a dadini e rosolarla in una padella adatta al forno con olio per 2 minuti.
4. Aggiungere i broccoli e rosolare brevemente.
5. Sbattere le uova con il formaggio, condire e versare sulle verdure.
6. Cuocere in forno per 15-18 minuti finché la frittata non è soda e dorata.

## 60. Wrap Proteico all'Uovo

**SAZIA IN FRETTA: UNA PIADINA INTEGRALE RIPIENA DI UOVA STRAPAZZATE SPEZIATE E VERDURE FRESCHE - PERFETTO DA PORTAR VIA.**

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 1 wrap integrale
- 30 g di spinaci
- 1/2 avocado
- 30 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sbattere le uova, condire e cuocerle strapazzate in padella con olio.
2. Tagliare l'avocado a fette.
3. Scaldate brevemente il wrap in una padella asciutta.
4. Disporre spinaci, avocado, uova strapazzate e formaggio sul wrap.
5. Arrotolare stretto e tagliare a metà in diagonale.
6. Gustare subito o avvolgere in alluminio per il viaggio.

# CIOTOLE DI QUARK, SKYR & YOGURT

## 61. Bowl Quark e Frutti di Bosco

**FRUTTATA E CREMOSA: QUARK MAGRO FRESCO INCONTRA DOLCI FRUTTI DI BOSCO E TOPPING CROCCANTI - IL CLASSICO PER GLI AMANTI DEI FRUTTI DI BOSCO.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 100 g di frutti di bosco misti (freschi o surgelati)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di miele
- 15 g di mandorle tritate
- 1 cucchiaio di semi di chia

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare il quark con le proteine in polvere e il miele fino a renderlo liscio.
2. Versare in una ciotola e livellare.

3. Distribuire i frutti di bosco sopra in modo decorativo.
4. Cospargere con mandorle tritate e semi di chia.
5. Gustare subito o conservare in frigo fino a un'ora.

## 62. Quark al Cioccolato con Banana

**COME UN BUDINO AL CIOCCOLATO SANO: QUARK CREMOSO CON CACAO E DOLCI FETTE DI BANANA PER UN PIACERE SENZA RIMORSI.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere (non zuccherato)
- 1 banana matura
- 1 cucchiaio di miele
- 10 g di gocce di cioccolato

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare il quark con proteine in polvere, cacao e miele fino a ottenere una crema.
- 2.** Tagliare la banana a fette.
- 3.** Versare il quark in una ciotola e guarnire con le fette di banana.
- 4.** Cospargere con le gocce di cioccolato.
- 5.** Servire subito.

## **63. Skyr con Miele e Mandorle**

**CLASSICO ISLANDESE: SKYR CREMOSENDO CON MIELE DORATO E MANDORLE CROCCANTI - PURISTA E RICCO DI PROTEINE.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 g di Skyr (naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 2 cucchiaini di miele
- 20 g di scaglie di mandorle

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tostare le scaglie di mandorle in una padella asciutta per 2 minuti a fuoco medio fino a doratura.
- 2.** Mescolare lo Skyr con le proteine in polvere.
- 3.** Versare in una ciotola e irrorare con il miele.
- 4.** Cospargere con le mandorle tostate.
- 5.** Gustare subito.

## **64. Yogurt Greco con Noci**

### **MEDITERRANEO E NOCCIOLATO:**

**YOGURT GRECO CREMOSO CON NOCI CROCCANTI E UN TOCCO DI CANNELLA.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g di yogurt greco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 30 g di noci (tritate)
- 1 cucchiaio di sciroppto d'acero
- 1/2 cucchiaino di cannella

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare lo yogurt con le proteine in polvere fino ottenere una crema.
- 2.** Versare in una ciotola.
- 3.** Cospargere con noci e cannella.
- 4.** Irrorare con sciroppto d'acero.
- 5.** Servire subito.

## **65. Bowl Quark Mela e Cannella**

**CALORE AUTUNNALE: QUARK FRESCO CON MELA GRATTUGIATA E CANNELLA PROFUMATA - COME TORTA DI MELE AL CUCCHIAIO.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 g di quark magro

- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 mela media
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di miele
- 15 g di noci (tritate)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare la mela, togliere il torsolo e grattugiarla grossolanamente.
2. Mescolare il quark con proteine in polvere, cannella e miele.
3. Incorporare la mela grattugiata o usarla come guarnizione.
4. Cospargere con le noci.
5. Gustare subito.

## **66. Skyr Tropicale al Mango**

**ESOTICO E FRUTTATO: MANGO DOLCE E SKYR CREMOSO PORTANO L'ATMOSFERA DELLE VACANZE SULLA TAVOLA DELLA COLAZIONE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g di Skyr (naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 150 g di mango maturo (a cubetti)
- 2 cucchiai di scaglie di cocco
- 1 cucchiaio di succo di lime

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare lo Skyr con proteine in polvere e succo di lime.
2. Versare in una ciotola.
3. Disporre i cubetti di mango in modo decorativo.
4. Cospargere con scaglie di cocco.
5. Gustare subito.

## **67. Quark alla Vaniglia con Fragole**

**CLASSICO E DELIZIOSO: DELICATO QUARK ALLA VANIGLIA CON FRAGOLE FRESCHE - SEMPLICE MA PERFETTO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 g di fragole fresche
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaio di miele

#### **PREPARAZIONE:**

1. Lavare, pulire e tagliare le fragole in quarti.
2. Mescolare il quark con proteine in polvere, estratto di vaniglia e miele fino a renderlo cremoso.
3. Versare in una ciotola.
4. Guarnire con le fragole.
5. Gustare subito.

## 68. Yogurt Pera e Nocciola

**AUTUNNALE E NOCCIOLATO: PERA DOLCE E NOCCIOLE TOSTATE SU YOGURT CREMOSO - UNA DELIZIA DI STAGIONE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di yogurt greco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 pera matura
- 20 g di nocciole (tritate grossolanamente)
- 1 cucchiaino di crema di nocciole
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Tostare le nocciole in padella per 2 minuti a fuoco medio.
2. Lavare la pera, togliere il torsolo e tagliarla a fette sottili.
3. Mescolare lo yogurt con proteine in polvere e crema di nocciole.
4. Versare in una ciotola e guarnire con le fette di pera.
5. Cospargere con le nocciole e irrorare con sciroppo d'acero.

## 69. Skyr Proteico ai Mirtilli

**FRESCO E FRUTTATO: MIRTILLI DOLCISSIMI SU SKYR CREMOSO - PIENI DI ANTISSIDANTI E PROTEINE.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di Skyr (naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 g di mirtilli freschi
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di fiocchi d'avena

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare lo Skyr con proteina in polvere e miele.
2. Versare in una ciotola.
3. Distribuire mirtilli e fiocchi d'avena sopra.
4. Gustare subito.

## 70. Bowl Cocco e Lamponi

**ESOTICO E FRUTTATO: LAMPONI ACIDULI, QUARK CREMOSO E SCAGLIE DI COCCO TROPICALI.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di lamponi
- 3 cucchiai di scaglie di cocco
- 50 ml di latte di cocco
- 1 cucchiaio di miele

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare il quark con proteine in polvere, latte di cocco e miele.

2. Versare in una ciotola.
3. Distribuire lamponi e scaglie di cocco sopra.
4. Gustare subito.

## 71. Quark Cioccolato e Arachidi

**LA COMBINAZIONE DA SOGNO: BURRO DI ARACHIDI CREMOSO E CACAO INTENSO IN UN QUARK RICCO DI PROTEINE.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1 cucchiaio di miele
- 15 g di arachidi tritate

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare il quark con proteine in polvere, burro di arachidi, cacao e miele.
2. Versare in una ciotola.
3. Cospargere con arachidi tritate.
4. Gustare subito.

## 72. Skyr Kiwi e Banana

**FRUTTATO TROPICALE: KIWI ASPRO E BANANA DOLCE SU SKYR ISLANDESE - RINFRESCANTE E SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di Skyr (naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 kiwi
- 1 banana piccola
- 1 cucchiaio di miele

### PREPARAZIONE:

1. Sbucciare il kiwi e tagliarlo a fette. Tagliare la banana a fette.
2. Mescolare lo Skyr con proteine in polvere e miele.
3. Versare in una ciotola.
4. Disporre le fette di kiwi e banana in modo decorativo.
5. Gustare subito.

## 73. Bowl Granola High-Protein

**CROCCANTE E SAZIANTE: QUARK CREMOSO CON GRANOLA PROTEICA FATTA IN CASA PER UN EXTRA CRUNCH.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 50 g di granola proteica (comprata o fatta in casa)
- 50 g di frutti di bosco misti
- 1 cucchiaio di miele

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare il quark con proteine in polvere e miele.
- 2.** Versare in una ciotola.
- 3.** Distribuire granola e frutti di bosco sopra.
- 4.** Servire subito affinché la granola resti croccante.

## **74. Quark con Chia e Semi di Lino**

**POTERE DEI SUPERFOOD: SEMI RICCHI DI OMEGA-3 DANNO A QUESTO QUARK UNA SPINTA SALUTARE EXTRA.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di semi di chia
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati
- 50 g di mirtilli
- 1 cucchiaio di miele

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare il quark con proteine in polvere, semi di chia, semi di lino e miele.
- 2.** Lasciar riposare per 5 minuti.
- 3.** Versare in una ciotola.
- 4.** Guarnire con mirtilli.
- 5.** Gustare subito.

## **75. Skyr con Proteine e Frutti di Bosco**

**IL BOOSTER PROTEICO: LO SKYR DIVENTA IL NUTRIMENTO MUSCOLARE DEFINITIVO CON UN MISURINO EXTRA DI PROTEINE.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 g di Skyr (naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di frutti di bosco misti
- 1 cucchiaio di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mescolare lo Skyr con proteine in polvere e sciroppo d'acero.
- 2.** Versare in una ciotola.
- 3.** Distribuire frutti di bosco e fiocchi d'avena sopra.
- 4.** Servire subito.

## **76. Yogurt con Mix di Noci**

**CROCCANTE E VARIO: UN MIX COLORATO DI NOCI SU YOGURT CREMOSO FORNISCE GRASSI SANI E SAZIA A LUNGO.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 g di yogurt greco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 15 g di noci
- 10 g di mandorle
- 10 g di anacardi
- 1 cucchiaio di miele

## PREPARAZIONE:

1. Tritare grossolanamente le noci.
2. Mescolare lo yogurt con proteine in polvere e miele.
3. Versare in una ciotola.
4. Cospargere con il mix di noci.
5. Gustare subito.

## 77. Bowl Albicocca e Mandorla

DOLCEZZA ESTIVA: ALBICOCCHE SUCCOSE E MANDORLE CROCCANTI SU QUARK CREMOSO - UNA COLAZIONE SOLARE.

## INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 2 albicocche fresche (o 4 secche)
- 20 g di scaglie di mandorle
- 1 cucchiaio di miele

## PREPARAZIONE:

1. Lavare le albicocche, togliere il nocciolo e tagliarle a spicchi.
2. Mescolare il quark con proteine in polvere e miele.
3. Versare in una ciotola.
4. Guarnire con spicchi di albicocca e mandorle.
5. Gustare subito.

## 78. Skyr Cocco e Cioccolato

TROPICALE CIOCCOLATOSO: LA COMBINAZIONE DI COCCO E CIOCCOLATO RENDE QUESTO SKYR UN PIACERE ASSOLUTO.

## INGREDIENTI:

- 250 g di Skyr (naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 3 cucchiai di scaglie di cocco
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1 cucchiaio di sciroppo d'agave

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare lo Skyr con proteine in polvere, cacao e sciroppo d'agave.
2. Versare in una ciotola.
3. Cospargere con scaglie di cocco.
4. Opzionalmente guarnire con pezzetti di cioccolato fondente.
5. Gustare subito.

## 79. Quark con Semi di Zucca

VERDE E NOCCIOLATO: I SEMI DI ZUCCA TOSTATI FORNISCONO NUTRIENTI PREZIOSI E RENDONO IL QUARK UNA COLAZIONE POTENTE.

## INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 30 g di semi di zucca
- 1 cucchiaio di olio di semi di zucca
- 1 cucchiaio di miele
- 1 pizzico di sale

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare i semi di zucca in una padella senza grassi per 2 minuti.
2. Mescolare il quark con proteine in polvere e miele.
3. Versare in una ciotola.
4. Guarnire con semi di zucca tostati e irrorare con olio di semi di zucca.
5. Condire con un pizzico di sale e servire.

## **80. Bowl Berry Explosion**

**FOLLIA DI FRUTTI DI BOSCO: QUATTRO DIVERSI FRUTTI DI BOSCO SU QUARK**

## **CREMOSO - UNA BOMBA DI ANTIOSSIDANTI A COLAZIONE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 30 g di fragole
- 30 g di lamponi
- 30 g di mirtilli
- 30 g di more
- 1 cucchiaio di miele
- 1 cucchiaio di semi di chia

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare il quark con proteine in polvere e miele fino a renderlo cremoso.
2. Versare in una ciotola e livellare.
3. Disporre tutti i frutti di bosco in modo decorativo in file o sezioni.
4. Cospargere con semi di chia.
5. Gustare subito.

# **FRULLATI & SHAKE**

## 81. Shake Proteico al Cioccolato Classico

**IL CLASSICO DEI FRULLATI PROTEICI:  
INTENSO GUSTO DI CIOCCOLATO,  
CREMOSO E SAZIANTE. PERFETTO  
DOPO L'ALLENAMENTO O COME  
SOSTITUTO DELLA COLAZIONE.**

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere (non zuccherato)
- 1/2 banana surgelata
- 1 cucchiaino di miele (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare alla massima potenza per 30-45 secondi fino a ottenere una crema.
3. Se necessario aggiungere un po' di latte se lo shake è troppo denso.
4. Versare in un bicchiere e gustare subito.

## 82. Frullato Vaniglia e Banana

**CREMOSO E DOLCE: LA BANANA  
RENDE QUESTO SHAKE  
PARTICOLARMENTE VELLUTATO,  
MENTRE LA VANIGLIA DONA UN  
AROMA DELICATO.**

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 banana matura
- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di miele
- 3 cubetti di ghiaccio

### PREPARAZIONE:

1. Spezzare la banana a pezzi.
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frullare per 45 secondi alla massima potenza.
4. Servire subito freddo.

## 83. Frullato Proteico ai Frutti di Bosco

**FRUTTATO E RINFRESCANTE: UN MIX COLORATO DI FRUTTI DI BOSCO FORNISCE VITAMINE E ANTISSIDANTI PER UNA PARTENZA PIENA DI ENERGIA.**

### INGREDIENTI:

- 200 ml di latte
- 100 g di frutti di bosco misti (surgelati)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 100 g di yogurt greco
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare per 30-45 secondi ad alta velocità finché non ci sono più pezzetti.
3. Versare in un bicchiere grande.
4. Gustare subito.

## 84. Shake Banana e Burro di Arachidi

**IL SAZIANTE: BURRO DI ARACHIDI CREMOSO E BANANA DOLCE ASSICURANO ENERGIA A LUNGA DURATA E GUSTO DELIZIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 1 banana surgelata
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare la banana surgelata a pezzi.
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frullare per 45-60 secondi fino a ottenere una crema.
4. Servire subito.

## 85. Frullato Proteico Verde

**SALUTE IN VERDE: SPINACI, BANANA E PROTEINE CREANO UN FRULLATO RICCO DI NUTRIENTI CHE HA UN**

**SAPORE SORPRENDENTEMENTE BUONO.**

### INGREDIENTI:

- 200 ml di latte di mandorla
- 1 manciata di spinaci freschi (50 g)
- 1 banana matura
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di miele
- 3 cubetti di ghiaccio

### PREPARAZIONE:

1. Frullare brevemente gli spinaci con il latte di mandorla finché non sono sminuzzati.
2. Aggiungere banana, proteine in polvere, miele e ghiaccio.
3. Frullare per altri 30 secondi fino a ottenere una crema.
4. Gustare subito.

## 86. Shake Mango e Cocco

**PIACERE TROPICALE: MANGO DOLCE E LATTE DI COCCO CREMOSO TI TRASPORTANO CON LA MENTE IN SPIAGGIA.**

### INGREDIENTI:

- 150 ml di latte di cocco
- 100 ml di acqua
- 150 g di mango surgelato
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 2 cucchiai di scaglie di cocco

#### **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare alla massima potenza per 45 secondi.
- 3.** Versare in un bicchiere e cospargere con scaglie di cocco.
- 4.** Gustare subito.

### **87. Frullato Cheesecake alle Fragole**

**DESSERT DA BERE: QUESTO FRULLATO CREMOSO HA IL SAPORE DI UNA CHEESECAKE ALLE FRAGOLE - DA GUSTARE SENZA RIMORSI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 ml di latte
- 100 g di fragole surgelate
- 100 g di quark magro
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare per 45 secondi fino a ottenere una crema.
- 3.** Versare in un bicchiere.
- 4.** Opzionalmente guarnire con un po' di quark e una fragola.

### **88. Shake Cioccolato e Ciliegia**

**LA COMBINAZIONE DA SOGNO:  
CIOCCOLATO FONDENTE E CILIEGIE  
DOLCI SI FONDONO IN UN PIACERE  
VELLUTATO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 ml di latte
- 100 g di ciliegie surgelate (denocciolate)
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di miele

#### **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare alla massima potenza per 45 secondi.
- 3.** Versare in un bicchiere.
- 4.** Gustare subito.

### **89. Frullato Mirtilli e Vaniglia**

**FRUTTATO E DELICATO: I MIRTILLI DONANO A QUESTO FRULLATO UN COLORE MERAVIGLIOSO E TANTI ANTIOSSIDANTI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 200 ml di latte
- 100 g di mirtilli surgelati
- 100 g di yogurt greco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di miele

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare per 40 secondi.
- 3.** Versare in un bicchiere grande.
- 4.** Guarnire con qualche mirtillo fresco.

## **90. Shake Proteico per Amanti del Caffè**

**CAFFEINA INCONTRA PROTEINE: LO SHAKE PERFETTO PER CHI AMA IL CAFFÈ E HA BISOGNO DI ENTRAMBI AL MATTINO.**

## **INGREDIENTI:**

- 150 ml di caffè freddo o un espresso
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia o cioccolato (30 g)
- 1/2 banana surgelata
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 3 cubetti di ghiaccio

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Preparare il caffè il giorno prima e metterlo in frigo.
- 2.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 3.** Frullare per 45 secondi.
- 4.** Gustare subito per la carica di energia definitiva.

## **91. Frullato Ananas Tropicale**

**SENSAZIONE MARI DEL SUD: ANANAS, MANGO E COCCO TI PORTANO CULINARIAMENTE AI TROPICI.**

## **INGREDIENTI:**

- 100 ml di latte di cocco
- 100 ml di succo d'arancia
- 100 g di ananas surgelato
- 50 g di mango surgelato
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare alla massima potenza per 45 secondi.
- 3.** Versare in un bicchiere.
- 4.** Decorare il bordo del bicchiere con un pezzo di ananas.

## **92. Shake Lamponi e Yogurt**

**CREMOSO E FRUTTATO: LAMPONI ACIDULI E YOGURT DELICATO FORMANO UN'ARMONIA PERFETTA.**

## **INGREDIENTI:**

- 150 ml di latte
- 100 g di lamponi surgelati
- 100 g di yogurt
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di miele

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare per 40 secondi.
- 3.** Se necessario passare al setaccio per rimuovere i semi.
- 4.** Servire subito.

## **93. Frullato Cioccolato e Arachidi**

**DOPPIAMENTE CREMOSO:  
CIOCCOLATO E ARACHIDI - LA  
COMBINAZIONE CHE FUNZIONA  
SEMPRE, ORA COME FRULLATO  
PROTEICO.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1/2 banana surgelata
- 1 cucchiaino di miele

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare per 45-60 secondi fino a ottenere una crema.
- 3.** Versare in un bicchiere.
- 4.** Opzionalmente guarnire con arachidi tritate.

## **94. Shake Mela e Cannella**

**COME TORTA DI MELE LIQUIDA: MELA DOLCE E CANNELLA RISCALDANTE PER UN'ESPERIENZA DI GUSTO AUTUNNALE.**

## **INGREDIENTI:**

- 200 ml di latte
- 1 mela (senza torsolo)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di miele
- 1 manciata di fiocchi d'avena (20 g)

## **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tagliare la mela a pezzi.
- 2.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 3.** Frullare per 45 secondi fino a che non ci sono più pezzetti.
- 4.** Gustare subito.

## **95. Frullato Proteico al Matcha**

**SVEGLIA GIAPPONESE: IL MATCHA FORNISCE CAFFEINA DELICATA, COMBINATA CON PROTEINE PER ENERGIA DURATURA.**

## **INGREDIENTI:**

- 250 ml di latte di mandorla
- 1 cucchiaino di polvere di Matcha
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 banana

- 1 cucchiaino di miele
- 3 cubetti di ghiaccio

#### PREPARAZIONE:

1. Sciogliere il Matcha in 2 cucchiai di acqua calda per evitare grumi.
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frullare per 45 secondi.
4. Servire subito freddo.

## 96. Shake Banana e Avena

**IL SAZIANTE: I FIOCCHI D'AVENA RENDONO QUESTO SHAKE PARTICOLARMENTE SAZIANTE - PERFETTO COME SOSTITUTO DELLA COLAZIONE.**

#### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte
- 1 banana matura
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di miele
- 1/2 cucchiaino di cannella

#### PREPARAZIONE:

1. Mettere in ammollo i fiocchi d'avena nel latte per 5 minuti.
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frullare per 45 secondi fino a ottenere un composto liscio.
4. Gustare subito.

## 97. Frullato Skyr ai Frutti di Bosco

**ISLANDESE FRUTTATO: LO SKYR DONA A QUESTO FRULLATO CREMOSITÀ EXTRA E UN BOOST PROTEICO.**

#### INGREDIENTI:

- 150 ml di latte
- 100 g di Skyr
- 100 g di frutti di bosco misti (surgelati)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di miele

#### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare per 40 secondi.
3. Versare in un bicchiere grande.
4. Guarnire con frutti di bosco freschi.

## 98. Shake Cocco e Vaniglia

**ESOTICO E CREMOSO: LATTE DI COCCO E VANIGLIA CREANO UNO SHAKE VELLUTATO DAL TOCCO TROPICALE.**

#### INGREDIENTI:

- 150 ml di latte di cocco
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)

- 1/2 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 2 cucchiai di scaglie di cocco
- 1 cucchiaino di miele
- 3 cubetti di ghiaccio

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare per 45 secondi.
3. Versare in un bicchiere.
4. Cospargere con scaglie di cocco e servire.

## **99. Frullato Proteico Cioccolato e Banana**

**LA COMBINAZIONE IMBATTIBILE:  
CIOCCOLATO E BANANA UNITI NEL  
FRULLATO PROTEICO DEFINITIVO PER  
OGNI GIORNO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 ml di latte
- 1 banana surgelata
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di burro di arachidi (opzionale)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare la banana surgelata a pezzi.
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frullare per 45 secondi.
4. Gustare subito.

## **100. Shake Power Colazione**

**TUTTO DENTRO: QUESTO SHAKE CONTIENE FIOCCHI D'AVENA, NOCI, FRUTTA E PROTEINE - UNA COLAZIONE COMPLETA DA BERE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 250 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 30 g di fiocchi d'avena
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 1/2 banana
- 50 g di frutti di bosco
- 1 cucchiaino di miele
- 1 cucchiaino di semi di chia

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mettere in ammollo i fiocchi d'avena nel latte per 5 minuti.
2. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
3. Frullare per 60 secondi alla massima potenza fino a cremosità.
4. Versare in un bicchiere grande e gustare subito.

# TOAST & SANDWICH SOSTANZIOSI

## 101. Toast con Avocado e Uovo

IL CLASSICO DI INSTAGRAM: AVOCADO CREMOSO SU TOAST CROCCANTE, CORONATO DA UN UOVO AL TEGAMINO PERFETTO. SEMPLICE MA IRRESISTIBILE.

### INGREDIENTI:

- 2 fette di toast integrale
- 1 avocado maturo
- 2 uova
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale, pepe e fiocchi di peperoncino
- 1 cucchiaino di succo di limone

### PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane fino a doratura.
2. Dimezzare l'avocado, togliere il nocciolo e schiacciare la polpa con succo di limone, sale e pepe.

3. Spalmare la crema di avocado sui toast.
4. Scaldate l'olio in una padella e cuocere le uova per 3-4 minuti all'occhio di bue.
5. Adagiare le uova sui toast, cospargere con peperoncino e servire subito.

## 102. Toast Salmone e Formaggio Fresco

NOBILE E PROTEICO: FORMAGGIO FRESCO CREMOSO E SALMONE AFFUMICATO DELICATO SU PANE CROCCANTE - UN PIACERE PER OGNI MATTINA.

### INGREDIENTI:

- 2 fette di pane proteico
- 60 g di salmone affumicato
- 60 g di formaggio fresco
- Aneto fresco
- 1 cucchiaino di capperi
- 1 cucchiaino di succo di limone

- Pepe q.b.

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare il pane.
2. Spalmare il formaggio fresco uniformemente su entrambe le fette.
3. Adagiarvi sopra il salmone affumicato.
4. Cospargere con capperi, aneto e irrorare con succo di limone.
5. Condire con pepe e servire.

### **103. Toast al Tonno**

**VELOCE E SAZIANTE: INSALATA DI TONNO SAPORITA SU TOAST CROCCANTE - IL CLASSICO PROTEICO PER MATTINE FRETTOLOSE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette di toast integrale
- 1 scatoletta di tonno al naturale (150 g)
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 1 cucchiaino di senape
- 1/2 cipolla piccola (tritata finemente)
- Sale e pepe
- Foglie di lattuga

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sgocciolare il tonno e schiacciarlo con una forchetta.
2. Mescolare con yogurt, senape e cipolla.
3. Condire con sale e pepe.
4. Tostare il pane e coprirlo con foglie di lattuga.
5. Distribuirvi sopra l'insalata di tonno e servire.

### **104. Sandwich di Pollo**

**SOSTANZIOSO E SAZIANTE: CARNE DI POLLO TENERA CON VERDURE FRESCHE E SALSA CREMOSA IN UN PANINO INTEGRALE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 panino integrale
- 100 g di petto di pollo (cotto o grigliato)
- 1 foglia di lattuga iceberg
- 2 fette di pomodoro
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 1 cucchiaino di senape
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il panino a metà e tostarlo leggermente.
2. Mescolare lo yogurt con la senape e spalmare su entrambe le metà.
3. Tagliare il petto di pollo a fette.
4. Disporre lattuga, pomodoro e pollo sulla metà inferiore.
5. Coprire con la metà superiore e servire.

### **105. Toast Fiocchi di Latte e Pomodoro**

**LEGGERO E RINFRESCANTE: FIOCCHI DI LATTE GRANULOSI CON POMODORO SUCCOSO SU TOAST CROCCANTE - PROTEICO E SEMPLICE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette di toast integrale
- 150 g di fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 1 pomodoro grande
- Basilico fresco
- Sale, pepe e olio d'oliva

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare il pane.
2. Tagliare il pomodoro a fette.
3. Distribuire i fiocchi di latte sui toast.
4. Adagiarvi sopra le fette di pomodoro.
5. Servire con basilico, sale, pepe e un filo d'olio d'oliva.

## **106. Pane Proteico con Salmone Affumicato**

**PIACERE LOW-CARB: PANE PROTEICO A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI CON PREGIATO SALMONE AFFUMICATO - PERFETTO PER INTENDITORI ATTENTI ALLA LINEA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette di pane proteico
- 80 g di salmone affumicato
- 2 cucchiai di formaggio fresco
- 1/2 avocado
- Pepe e succo di limone
- Erba cipollina fresca

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare il pane proteico.

2. Spalmare il formaggio fresco sul pane.
3. Tagliare l'avocado a fette e adagiarlo sopra.
4. Drappeggiare sopra il salmone affumicato.
5. Guarnire con pepe, succo di limone ed erba cipollina.

## **107. Toast Proteico Hawaii**

**IL CLASSICO RETRÒ: PROSCIUTTO E ANANAS SOTTO FORMAGGIO FUSO - ORA NELLA VARIANTE PROTEICA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette di pane proteico
- 2 fette di prosciutto cotto magro
- 2 anelli di ananas (in scatola, sgocciolati)
- 50 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di burro

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 200°C.
2. Imburrare leggermente le fette di pane.
3. Adagiarvi sopra prosciutto e anelli di ananas.
4. Cospargere con formaggio.
5. Gratinare in forno per 8-10 minuti finché il formaggio è dorato.

## **108. Sandwich Tacchino e Avocado**

**FRESCO E SAZIANTE: PETTO DI TACCHINO MAGRO CON AVOCADO**

## CREMOSO E VERDURE CROCCANTI NEL PANE INTEGRALE.

### INGREDIENTI:

- 2 fette di pane integrale
- 80 g di affettato di tacchino
- 1/2 avocado
- 1 manciata di rucola
- 2 fette di pomodoro
- 1 cucchiaino di senape
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare l'avocado e condire con sale e pepe.
2. Spalmare una fetta di pane con senape, l'altra con avocado.
3. Stratificare tacchino, rucola e pomodoro.
4. Richiudere e tagliare a metà in diagonale.
5. Gustare subito.

## 109. Toast Caprese

CLASSICO ITALIANO: MOZZARELLA FRESCA, POMODORI SUCCOSI E BASILICO PROFUMATO SU CIABATTA CROCCANTE.

### INGREDIENTI:

- 2 fette di ciabatta
- 1 mozzarella (125 g)
- 2 pomodori medi
- Basilico fresco
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale e pepe

- 1 cucchiaino di glassa all'aceto balsamico (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Tostare la ciabatta.
2. Tagliare mozzarella e pomodori a fette.
3. Disporre alternativamente sul pane.
4. Irrorare con olio d'oliva e condire.
5. Guarnire con basilico e opzionalmente con glassa al balsamico.

## 110. Toast Feta e Spinaci

ISPIRAZIONE GRECA: FETA SAPORITA SU SPINACI CALDI - UN'ESPERIENZA DI GUSTO MEDITERRANEA.

### INGREDIENTI:

- 2 fette di pane integrale
- 60 g di feta
- 100 g di spinaci freschi in foglie
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- 1 spicchio d'aglio
- Sale, pepe e fiocchi di peperoncino

### PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane.
2. Scaldate l'olio in una padella, rosolare brevemente l'aglio (tritato).
3. Aggiungere gli spinaci e farli appassire per 1-2 minuti.
4. Condire con sale e pepe.
5. Distribuire gli spinaci sui toast, sbriciolare sopra la feta e cospargere di peperoncino.

## 111. Sandwich Salmone e Avocado

**LA BOMBA OMEGA-3: SALMONE AFFUMICATO E AVOCADO FORNISCONO GRASSI SANI PER CERVELLO E CUORE.**

### INGREDIENTI:

- 2 fette di pane integrale
- 60 g di salmone affumicato
- 1/2 avocado
- 1 cucchiaio di formaggio fresco
- Rucola
- Pepe e succo di limone

### PREPARAZIONE:

1. Schiacciare l'avocado e condire con succo di limone.
2. Spalmare una fetta di pane con formaggio fresco, l'altra con avocado.
3. Adagiarvi sopra salmone e rucola.
4. Condire con pepe, richiudere e servire.

## 112. Toast con Uova Strapazzate e Prosciutto

**IL TUTTOFARE SOSTANZIOSO: UOVA STRAPAZZATE CREMOSE E PROSCIUTTO MAGRO SU TOAST CROCCANTE - SEMPLICE E DELIZIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 2 fette di toast integrale

- 2 uova
- 2 fette di prosciutto cotto
- 1 cucchiaino di burro
- Sale e pepe
- Erba cipollina

### PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane.
2. Sbattere le uova e cuocerle nel burro fino a ottenere uova strapazzate cremose.
3. Coprire il toast con il prosciutto.
4. Distribuirvi sopra le uova strapazzate.
5. Cospargere con erba cipollina e servire.

## 113. Toast Tonno e Avocado

**DOPPIAMENTE PROTEICO: TONNO E AVOCADO UNITI SU PANE CROCCANTE - UN PACCHETTO ENERGETICO SAZIANTE.**

### INGREDIENTI:

- 2 fette di toast integrale
- 100 g di tonno al naturale
- 1/2 avocado
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Sale, pepe e fiocchi di peperoncino

### PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane.
2. Schiacciare l'avocado e spalmarlo sui toast.
3. Sgocciolare il tonno e distribuirlo sopra.

4. Irrorare con succo di limone e condire.

5. Cospargere con fiocchi di peperoncino.

## 114. Sandwich Formaggio e Uovo

**CLASSICO DELLA CUCINA AMERICANA:  
FORMAGGIO FUSO E UOVO AL  
TEGAMINO NEL SANDWICH CALDO -  
PURO COMFORT FOOD.**

### INGREDIENTI:

- 2 fette di pane da toast
- 1 uovo
- 2 fette di cheddar
- 1 cucchaino di burro
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sciogliere il burro in una padella e cuocere l'uovo all'occhio di bue.
2. Tostare il pane.
3. Coprire una fetta con formaggio, adagiarsi sopra l'uovo.
4. Mettere la seconda fetta di formaggio e coprire con la seconda fetta di pane.
5. Premere brevemente nella padella calda per far sciogliere il formaggio.

## 115. Pane Proteico con Quark alle Erbe

**LEGGERO E FRESCO: QUARK ALLE ERBE FATTO IN CASA SU PANE LOW-**

**CARB - PERFETTO PER UNA COLAZIONE A BASSO CONTENUTO CALORICO.**

### INGREDIENTI:

- 2 fette di pane proteico
- 150 g di quark magro
- Erbe fresche (erba cipollina, prezzemolo, aneto)
- 1 piccolo spicchio d'aglio
- Sale e pepe
- Fette di cetriolo per guarnire

### PREPARAZIONE:

1. Tritare finemente le erbe, schiacciare l'aglio.
2. Mescolare il quark con erbe e aglio.
3. Condire con sale e pepe.
4. Tostare il pane e spalmarlo con il quark alle erbe.
5. Guarnire con fette di cetriolo.

## 116. Toast Pollo e Pesto

**MEDITERRANEO E AROMATICO: POLLO TENERO CON PESTO SAPORITO SU PANE CROCCANTE - UN'ESPERIENZA DI GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 2 fette di ciabatta
- 100 g di petto di pollo (grigliato)
- 2 cucchiai di pesto verde
- 1 manciata di rucola
- Parmigiano (a scaglie)
- Pomodori secchi (opzionale)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare la ciabatta.
2. Spalmare con il pesto.
3. Tagliare il pollo a fette e adagiarlo sopra.
4. Guarnire con rucola e parmigiano.
5. Opzionalmente aggiungere pomodori secchi.

### **117. Toast Cottage Cheese**

**LEGGERO E PROTEICO: FIOCCHI DI LATTE SU TOAST CON RAVANELLI FRESCHI - CROCCANTE E RINFRESCANTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette di toast integrale
- 150 g di Cottage Cheese (fiocchi di latte)
- 3 ravanelli (a fette)
- Erba cipollina fresca
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tostare il pane.
2. Distribuire il Cottage Cheese sui toast.
3. Adagiarvi sopra le fette di ravello.
4. Cospargere con erba cipollina e irrorare con olio d'oliva.
5. Condire con sale e pepe.

### **118. Sandwich Mozzarella e Pomodoro**

**CLASSICO ITALIANO: MOZZARELLA FRESCA, POMODORI SUCCOSI E BASILICO IN UN PANINO CROCCANTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 panino ciabatta
- 80 g di mozzarella
- 1 pomodoro grande
- Basilico fresco
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il panino a metà.
2. Tagliare a fette mozzarella e pomodoro.
3. Disporre alternativamente sulla metà inferiore.
4. Condire con basilico, sale, pepe e olio d'oliva.
5. Richiudere e scaldare in padella o nel grill a contatto per 3 minuti.

### **119. Toast Salmone e Uovo**

**LUSSO A COLAZIONE: SALMONE AFFUMICATO CORONATO DA UN UOVO AL TEGAMINO - LA COMBINAZIONE PER MATTINE SPECIALI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 2 fette di toast integrale
- 60 g di salmone affumicato
- 2 uova
- 2 cucchiaini di formaggio fresco
- 1 cucchiaino di burro
- Pepe e aneto

### **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tostare il pane e spalmarlo con formaggio fresco.
- 2.** Adagiarvi sopra il salmone affumicato.
- 3.** Scaldare il burro in una padella e cuocere le uova all'occhio di bue.
- 4.** Adagiare le uova sul salmone.
- 5.** Guarnire con pepe e aneto.

## **120. Club Sandwich Proteico**

**IL DUE PIANI: TRE STRATI RIPIENI DI  
POLLO, UOVO, BACON E INSALATA - IL  
SANDWICH PROTEICO DEFINITIVO.**

### **INGREDIENTI:**

- 3 fette di toast integrale
- 80 g di petto di pollo (arrosto)
- 1 uovo (sodo)
- 2 fette di bacon (fritto croccante)
- 2 cucchiai di yogurt greco
- Foglie di lattuga e pomodoro

### **PREPARAZIONE:**

- 1.** Tostare tutte le fette di pane.
- 2.** Spalmare la prima fetta con yogurt, adagiarvi sopra pollo e lattuga.
- 3.** Mettere la seconda fetta sopra, coprire con uovo (a fette), bacon e pomodoro.
- 4.** Chiudere con la terza fetta.
- 5.** Fissare con stuzzicadenti, tagliare a metà in diagonale e servire.

# **WRAP & BURRITOS**

## **121. Wrap all'Uovo Classico**

**SEMPLICE E SAZIANTE: UOVA  
STRAPAZZATE CREMOSE ARROTONDATE  
IN UNA PIADINA INTEGRALE CALDA -**

**IL CLASSICO DELLA COLAZIONE  
PERFETTO DA PORTARE VIA.**

### **INGREDIENTI:**

- 1 piadina integrale grande (tortilla)
- 2 uova
- 30 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di burro

- Sale e pepe
- 1 cucchiaio di salsa (opzionale)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sbattere le uova e cuocerle nel burro fino a ottenere uova strapazzate cremose.
2. Scaldare la tortilla in una padella asciutta per 30 secondi.
3. Mettere uova e formaggio al centro della tortilla.
4. Opzionalmente aggiungere salsa.
5. Ripiegare i lati e arrotolare stretto. Gustare subito.

### **122. Wrap di Pollo con Quark alle Erbe**

**FRESCO E PROTEICO: POLLO TENERO CON CREMOSO QUARK ALLE ERBE E VERDURE CROCCANTI IN UN WRAP MORBIDO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 piadina integrale grande
- 100 g di petto di pollo (grigliato o arrosto)
- 50 g di quark magro
- 1 cucchiaino di erbe miste (erba cipollina, aneto)
- 1/2 cetriolo (a striscioline)
- 1 manciata di rucola
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare il quark con erbe e spezie.
2. Tagliare il pollo a striscioline.
3. Scaldare la tortilla e spalmarla con il quark alle erbe.

4. Distribuirvi sopra pollo, cetriolo e rucola.
5. Ripiegare i lati e arrotolare.

### **123. Wrap Salmone e Spinaci**

**NOBILE E SANO: SALMONE AFFUMICATO CON SPINACI FRESCHI E FORMAGGIO FRESCO - UN WRAP DI PRIMA CLASSE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 piadina integrale grande
- 60 g di salmone affumicato
- 2 cucchiai di formaggio fresco
- 1 manciata di spinaci freschi in foglie
- 1 cucchiaino di succo di limone
- Pepe e aneto

#### **PREPARAZIONE:**

1. Scaldare la tortilla.
2. Distribuire uniformemente il formaggio fresco.
3. Adagiarvi sopra spinaci e salmone affumicato.
4. Condire con succo di limone, pepe e aneto.
5. Arrotolare stretto e tagliare a metà in diagonale.

### **124. Wrap al Tonno**

**VELOCE E PROTEICO: INSALATA DI TONNO SAPORITA CON MAIS E YOGURT NEL PRATICO FORMATO WRAP.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 piadina integrale grande
- 100 g di tonno al naturale
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 2 cucchiai di mais (in scatola)
- 1/2 cipolla piccola (tritata)
- Sale e pepe
- Lattuga iceberg

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sgocciolare il tonno e mescolarlo con yogurt, mais e cipolla.
2. Condire con sale e pepe.
3. Scaldare la tortilla.
4. Distribuirvi sopra foglie di lattuga e il mix di tonno.
5. Arrotolare e gustare subito.

## **125. Burrito Uova e Avocado**

**ISPIRAZIONE MESSICANA: UOVA STRAPAZZATE CREMOSE CON AVOCADO, FORMAGGIO E SALSA PICCANTE IN UN GRANDE BURRITO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 tortilla di grano grande
- 3 uova
- 1/2 avocado
- 40 g di cheddar grattugiato
- 2 cucchiai di salsa
- 1 cucchianino di burro
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sbattere le uova e cuocerle nel burro fino a fare delle uova strapazzate cremose.
2. Tagliare l'avocado a fette.
3. Scaldare la tortilla e farcirla con uova, avocado e formaggio.
4. Irrorare con la salsa.
5. Ripiegare i lati e arrotolare stretto. Se necessario rosolare brevemente in padella.

## **126. Wrap Tacchino e Verdure**

**COLORATO E CROCCANTE: TACCHINO MAGRO CON VERDURE COLORATE E SALSA LEGGERA ALLO YOGURT - IDEALE PER CHI È ATTENTO ALLE CALORIE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 piadina integrale grande
- 80 g di affettato di tacchino
- 1/2 peperone (a striscioline)
- 1/2 carota (grattugiata)
- 1 manciata di rucola
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 1/2 cucchianino di curry in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare lo yogurt con il curry.
2. Scaldare la tortilla e spalmarla con lo yogurt al curry.
3. Distribuirvi sopra tacchino, peperone, carota e rucola.

4. Arrotolare stretto.
5. Tagliare a metà in diagonale e servire.

## 127. Wrap Feta e Spinaci

**GRECO-MEDITERRANEO: FETA SAPORITA SU SPINACI CALDI CON CIPOLE - VEGETARIANO E PIENO DI GUSTO.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 60 g di feta
- 100 g di spinaci freschi in foglie
- 1/2 cipolla piccola
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale, pepe e fiocchi di peperoncino

### PREPARAZIONE:

1. Tritare la cipolla e rosolarla nell'olio per 2 minuti.
2. Aggiungere gli spinaci e farli appassire.
3. Condire con sale e pepe.
4. Scaldare la tortilla e distribuirvi sopra il mix spinaci-cipolla.
5. Sbriciolare sopra la feta, cospargere con peperoncino e arrotolare.

## 128. Burrito Prosciutto e Formaggio

**IL CLASSICO: PROSCIUTTO SAPORITO E FORMAGGIO FUSO IN UN BURRITO CALDO - SEMPLICE MA IRRESISTIBILE.**

### INGREDIENTI:

- 1 tortilla di grano grande
- 60 g di prosciutto cotto
- 50 g di formaggio grattugiato (Gouda o Cheddar)
- 2 uova
- 1 cucchiaino di burro
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sbattere le uova e cuocerle strapazzate.
2. Scaldare la tortilla.
3. Mettere prosciutto, uova e formaggio al centro.
4. Ripiegare i lati e arrotolare stretto.
5. Rosolare in padella 2 minuti per lato finché il formaggio non si scioglie.

## 129. Wrap Vegano al Tofu

**VEGETALE E PROTEICO: TOFU ROSOLATO SPEZIATO CON VERDURE FRESCHE E HUMMUS - 100% VEGANO.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 100 g di tofu naturale
- 2 cucchiaini di hummus
- 1/2 peperone (a striscioline)
- 1/2 carota (grattugiata)
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tofu a cubetti e rosolarlo nell'olio di sesamo a fuoco medio per 5 minuti fino a doratura.
2. Aggiungere la salsa di soia e far ridurre per 1 minuto.
3. Scaldare la tortilla e spalmarla con l'hummus.
4. Distribuirvi sopra tofu, peperone e carota.
5. Arrotolare e servire.

## 130. Wrap Salmone e Formaggio Fresco

**CREMOSO E NOBILE: SALMONE AFFUMICATO CON FORMAGGIO FRESCO AROMATICO ALL'ANETO E STRISCIOLINE DI CETRIOLI CROCCANTI.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 60 g di salmone affumicato
- 50 g di formaggio fresco
- 1/2 cetriolo (a striscioline)
- Aneto fresco
- Pepe e succo di limone

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare il formaggio fresco con aneto tritato e succo di limone.
2. Scaldare la tortilla e spalmarla con il formaggio all'aneto.
3. Adagiarvi sopra salmone e striscioline di cetriolo.
4. Condire con pepe.
5. Arrotolare stretto e tagliare a metà in diagonale.

## 131. Wrap Pollo al Curry

**AROMATICO-ESOTICO: POLLO TENERO IN SALSA LEGGERA AL CURRY CON INSALATA FRESCA - UN WRAP CHE FA VENIRE VOGLIA DI VIAGGIARE.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 100 g di petto di pollo (arrosto)
- 2 cucchiai di yogurt greco
- 1 cucchiaino di curry in polvere
- 1/2 mango (a striscioline)
- Coriandolo fresco
- Lattuga iceberg

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare lo yogurt con il curry in polvere.
2. Tagliare il pollo a striscioline e mescolarlo con la salsa yogurt-curry.
3. Scaldare la tortilla.
4. Distribuirvi sopra lattuga, mix di pollo al curry e mango.
5. Cospargere con coriandolo e arrotolare.

## 132. Burrito Proteico alle Verdure

**COLORATO E SAZIANTE: UOVA STRAPAZZATE, FAGIOLI NERI E VERDURE FRESCHE - UNA COLAZIONE COMPLETA IN FORMATO BURRITO.**

### INGREDIENTI:

- 1 tortilla di grano grande
- 2 uova
- 50 g di fagioli neri (in scatola, sgocciolati)
- 1/2 peperone (a dadini)
- 30 g di formaggio grattugiato
- 2 cucchiai di salsa
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare il peperone nell'olio per 2 minuti.
2. Aggiungere le uova e trasformarle in uova strapazzate.
3. Scaldare brevemente anche i fagioli.
4. Scaldare la tortilla e mettere tutti gli ingredienti al centro.
5. Aggiungere formaggio e salsa, arrotolare e servire.

## **133. Wrap Proteico con Fiocchi di Latte**

**VARIANTE LOW-CARB: UN WRAP A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI RIPIENO DI FIOCCHI DI LATTE PROTEICI E POMODORI FRESCI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 tortilla Low-Carb
- 100 g di fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 1 pomodoro (a dadini)
- Basilico fresco
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

#### **PREPARAZIONE:**

1. Scaldare la tortilla.
2. Distribuire uniformemente i fiocchi di latte.
3. Disporre sopra i dadini di pomodoro e il basilico.
4. Condire con sale, pepe e olio d'oliva.
5. Arrotolare e gustare.

## **134. Wrap Avocado e Uovo**

**CREMOSO E SAZIANTE: LA COMBINAZIONE PERFETTA DI AVOCADO E UOVO, ARROTOLATA IN UNA MORBIDA TORTILLA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 piadina integrale grande
- 2 uova
- 1/2 avocado
- 1 cucchiaino di burro
- Sale, pepe e fiocchi di peperoncino
- Coriandolo fresco (opzionale)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sbattere le uova e cuocerle strapazzate.
2. Schiacciare l'avocado e condire con sale e fiocchi di peperoncino.
3. Scaldare la tortilla.
4. Distribuire avocado e uova sulla tortilla.
5. Cospargere con coriandolo, arrotolare e servire.

## 135. Burrito Tacchino e Spinaci

**LEGGERO E VERDE: PETTO DI TACCHINO MAGRO CON SPINACI FRESCI E SALSA CREMOSA - UN PIACERE SANO.**

### INGREDIENTI:

- 1 tortilla di grano grande
- 80 g di affettato di tacchino
- 50 g di spinaci freschi in foglie
- 2 cucchiai di formaggio fresco
- 1 cucchiaino di senape
- Pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare il formaggio fresco con la senape.
2. Scaldare la tortilla e spalmarla con il composto.
3. Distribuirvi sopra tacchino e spinaci.
4. Condire con pepe.
5. Ripiegare i lati e arrotolare.

## 136. Wrap Tonno e Uovo

**DOPPIA FORZA PROTEICA: TONNO E UOVO SODO UNITI IN UN WRAP FRESCO.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 80 g di tonno al naturale
- 1 uovo (sodo)

- 2 cucchiai di yogurt greco
- 1 cucchiaino di senape
- Lattuga iceberg
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Sgocciolare il tonno e mescolarlo con yogurt e senape.
2. Tagliare l'uovo a fette.
3. Scaldare la tortilla.
4. Distribuirvi sopra lattuga, mix di tonno e uovo.
5. Condire, arrotolare e servire.

## 137. Wrap Salmone e Avocado

**LA COMBINAZIONE OMEGA-3: SALMONE AFFUMICATO E AVOCADO FORNISCONO GRASSI SANI IN UN WRAP DELIZIOSO.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 60 g di salmone affumicato
- 1/2 avocado
- 1 cucchiaio di formaggio fresco
- Rucola
- Pepe e succo di limone

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare l'avocado a fette e irrorarlo con succo di limone.
2. Scaldare la tortilla e spalmarla con formaggio fresco.

3. Disporsi sopra salmone, avocado e rucola.
4. Condire con pepe.
5. Arrotolare e tagliare a metà in diagonale.

## 138. Burrito Uova e Verdure

**COLORATO E NUTRIENTE: UOVA STRAPAZZATE CREMOSE CON VERDURE FRESCHE E FORMAGGIO - UNA COLAZIONE SAZIANTE DA PORTARE VIA.**

### INGREDIENTI:

- 1 tortilla di grano grande
- 3 uova
- 1/2 peperone (a dadini)
- 1/2 zucchina (a dadini)
- 40 g di formaggio grattugiato
- 1 cucchiaino di burro
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Rosolare le verdure nel burro per 3 minuti.
2. Sbattere le uova, aggiungerle e trasformarle in uova strapazzate.
3. Condire con sale e pepe.
4. Scaldare la tortilla e mettere il mix uova-verdure al centro.
5. Cospargere con formaggio, arrotolare e rosolare 2 minuti in padella.

## 139. Wrap Protein Power

**IL SAZIANTE DEFINITIVO: POLLO, UOVO E FIOCCHI DI LATTE UNITI - MASSIMO PROTEINE PER MASSIMA ENERGIA.**

### INGREDIENTI:

- 1 piadina integrale grande
- 60 g di petto di pollo (arrosto, a striscioline)
- 1 uovo (come uova strapazzate)
- 50 g di fiocchi di latte
- 1 manciata di spinaci
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere l'uovo strapazzato.
2. Scaldare la tortilla e spalmarla con i fiocchi di latte.
3. Distribuirvi sopra spinaci, pollo e uova strapazzate.
4. Condire con sale e pepe.
5. Arrotolare stretto e gustare.

## 140. Burrito Colazione Supreme

**TUTTO DENTRO: IL MEGA-BURRITO CON UOVA STRAPAZZATE, BACON, AVOCADO, FORMAGGIO E SALSA - PER LA GRANDE FAME AL MATTINO.**

### INGREDIENTI:

- 1 tortilla di grano grande
- 3 uova
- 3 fette di bacon

- 1/2 avocado
- 40 g di cheddar grattugiato
- 2 cucchiai di salsa
- 1 cucchiaiino di burro
- Panna acida (opzionale)

#### **PREPARAZIONE:**

1. Rosolare il bacon in padella finché non è croccante. Mettere da parte.

2. Sbattere le uova e cuocerle nel burro fino a fare delle uova strapazzate cremose.
3. Tagliare l'avocado a fette.
4. Scaldate la tortilla e stratificare tutti gli ingredienti al centro.
5. Irrorare con salsa e opzionalmente panna acida.
6. Ripiegare i lati e arrotolare stretto.
7. Se necessario rosolare in padella 2 minuti per lato finché non è croccante.

# MUFFIN & BAKED OATS

## 141. Muffin di Uova Classici

**PERFETTI DA PREPARARE IN ANTICIPO:  
QUESTI SOSTANZIOSI MUFFIN DI UOVA  
SONO IDEALI PER IL MEAL PREP E  
SONO BUONI ANCHE FREDDI IL  
GIORNO DOPO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 6 uova
- 50 ml di latte
- 30 g di formaggio grattugiato
- Sale e pepe
- 1 cucchiaiino di erbe secche

- Spray antiaderente

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C. Ungere lo stampo per muffin con spray antiaderente.
2. Sbattere le uova con latte, formaggio, sale, pepe ed erbe.
3. Distribuire uniformemente il composto in 6 stampini.
4. Cuocere per 20-25 minuti finché i muffin sono sodi e dorati.
5. Lasciar raffreddare 5 minuti e sformare.

## 142. Muffin Spinaci e Feta

**ISPIRAZIONE GRECA: SPINACI FRESCHI E FETA SAPORITA DONANO A QUESTI MUFFIN UN TOCCO MEDITERRANEO.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova
- 80 g di spinaci freschi in foglie
- 50 g di feta
- 1 cipolla piccola
- 1 cucchiaiino di olio d'oliva
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tritare la cipolla e rosolarla con gli spinaci nell'olio per 2 minuti.
3. Sbattere le uova e mescolarle con il composto di spinaci e cipolla.
4. Sbriciolare la feta e aggiungerla.
5. Versare in 6 stampini per muffin e cuocere per 22-25 minuti.

## 143. Muffin Prosciutto e Formaggio

**IL CLASSICO: PROSCIUTTO SAPORITO E FORMAGGIO FUSO IN UN PRATICO FORMATO MUFFIN.**

### INGREDIENTI:

- 6 uova

- 60 g di prosciutto cotto magro
- 50 g di Gouda grattugiato
- 50 ml di latte
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Tagliare il prosciutto a cubetti piccoli.
3. Sbattere le uova con il latte, aggiungere prosciutto e formaggio.
4. Condire con sale e pepe.
5. Versare negli stampini per muffin e cuocere per 20-25 minuti.

## 144. Muffin Proteici al Cioccolato

**DOLCI E PROTEICI: QUESTI MUFFIN CIOCCOLATOSI SONO PERFETTI PER CHI HA BISOGNO DI DOLCE AL MATTINO - SENZA RIMORSI.**

### INGREDIENTI:

- 60 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 2 uova
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1/2 cucchiaiino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di miele

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.

2. Schiacciare la banana e mescolarla con tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio.
3. Distribuire l'impasto in 6 stampini per muffin.
4. Cuocere per 18-22 minuti.
5. Lasciar raffreddare e gustare.

## 145. Muffin Proteici alla Banana

**SUCCSI E DOLCI: LE BANANE MATURE RENDONO QUESTI MUFFIN NATURALMENTE DOLCI E MERAVIGLIOSAMENTE SOFFICI.**

### INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 60 g di fiocchi d'avena
- 2 uova
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 1/2 cucchiaino di cannella

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare le banane e mescolarle con tutti gli ingredienti.
3. Distribuire in 6 stampini per muffin.
4. Cuocere per 20-22 minuti fino a doratura.
5. Gustare caldi o freddi.

## 146. Muffin Proteici ai Mirtilli

**FRUTTATI E SOFFICI: MIRTILLI SUCCOSI IN UN IMPASTO PER MUFFIN RICCO DI PROTEINE - PERFETTO PER QUANDO SI È FUORI.**

### INGREDIENTI:

- 60 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 2 uova
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 60 g di mirtilli
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolarla con fiocchi d'avena, uova, proteine in polvere e lievito.
3. Incorporare delicatamente i mirtilli.
4. Distribuire negli stampini per muffin e cuocere per 20-22 minuti.

## 147. Baked Oats Classici

**IL TREND DI TIKTOK: FIOCCHI D'AVENA COTTI AL FORNO DALLA CONSISTENZA CREMOSA - COME UNA TORTA CALDA A COLAZIONE.**

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 100 ml di latte

- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Frullare tutti gli ingredienti o lavorarli con una forchetta fino a ottenere un impasto liscio.
3. Versare l'impasto in una piccola pirofila da forno.
4. Cuocere per 25-30 minuti finché la superficie non è dorata e soda.
5. Servire caldo con frutti di bosco freschi.

## **148. Baked Oats al Cioccolato**

**CIOCCOLATOSI E SAZIANTI: COME UN BROWNIE CALDO, MA PIENO DI FIOCCHI D'AVENA E PROTEINE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di cacao in polvere
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolarla con tutti gli altri ingredienti.

3. Versare in una pirofila da forno.
4. Cuocere per 25-30 minuti.
5. Guarnire con gocce di cioccolato o fette di banana.

## **149. Baked Oats Mela e Cannella**

**CALORE AUTUNNALE: MELA GRATTUGIATA E CANNELLA PROFUMATA RENDONO QUESTI BAKED OATS UN PIACERE ACCOGLIENTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 mela (grattugiata)
- 1 uovo
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Grattugiare la mela e mescolarla con tutti gli altri ingredienti.
3. Versare in una pirofila da forno.
4. Cuocere per 30 minuti finché la superficie non è soda.
5. Servire con noci e sciroppo d'acero.

## **150. Baked Oats ai Frutti**

## di Bosco

DOLCI E FRUTTATI: I FRUTTI DI BOSCO  
MISTI RENDONO QUESTI BAKED OATS  
COLORATI E RICCHI DI VITAMINE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 60 g di frutti di bosco misti
- 1/2 cucchiaiino di lievito in polvere

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolarla con fiocchi d'avena, uovo, latte, proteine in polvere e lievito.
3. Incorporare metà dei frutti di bosco.
4. Versare in una forma e distribuire sopra i restanti frutti di bosco.
5. Cuocere per 25-30 minuti.

## 151. Baked Oats al Burro di Arachidi

CREMOSI E NOCCIOLATI: IL BURRO DI ARACHIDI DONA A QUESTI BAKED OATS UN GUSTO IRRESISTIBILE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena

- 1 banana matura
- 1 uovo
- 80 ml di latte
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaiino di lievito in polvere

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio.
3. Versare in una pirofila da forno.
4. Cuocere 25-28 minuti.
5. Guarnire con extra burro di arachidi.

## 152. Baked Oats Banana e Cioccolato

LA COMBINAZIONE DA SOGNO:  
BANANA DOLCE E CIOCCOLATO  
INTENSO UNITI IN UNA TORTINA DA COLAZIONE CALDA.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 2 banane mature
- 1 uovo
- 80 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 15 g di gocce di cioccolato
- 1/2 cucchiaiino di lievito in polvere

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare una banana e mescolarla con tutti gli ingredienti tranne le gocce di cioccolato.
3. Incorporare le gocce di cioccolato.
4. Versare in una forma, adagiarvi sopra la seconda banana tagliata a fette.
5. Cuocere per 25-30 minuti.

## 153. Baked Oats alla Zucca

**PIACERE AUTUNNALE: PUREA DI ZUCCA E SPEZIE RISCALDANTI RENDONO QUESTI BAKED OATS IL PEZZO FORTE DI STAGIONE.**

## INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 80 g di purea di zucca
- 1 uovo
- 80 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiai di Pumpkin Spice (cannella, noce moscata, zenzero)
- 1/2 cucchiai di lievito in polvere

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti per ottenere un impasto.
3. Versare in una pirofila da forno.
4. Cuocere per 30 minuti.
5. Servire con noci pecan e sciroppo d'acero.

## 154. Baked Oats al Cocco

**ESOTICO-TROPICALE: LATTE DI COCCO E SCAGLIE DI COCCO PER UNA COLAZIONE CON SENSAZIONE DI VACANZA.**

## INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 100 ml di latte di cocco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 2 cucchiai di scaglie di cocco
- 1/2 cucchiai di lievito in polvere

## PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolare tutti gli ingredienti.
3. Versare in una forma.
4. Cuocere per 25-30 minuti.
5. Guarnire con fiocchi di cocco tostati.

## 155. Muffin Proteici da Colazione

**TUTTO DENTRO: QUESTI MUFFIN CONTENGONO UOVA, FIOCCHI D'AVENA E QUARK - UNA COLAZIONE COMPLETA IN FORMATO MUFFIN.**

## INGREDIENTI:

- 4 uova
- 100 g di quark magro
- 40 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 50 g di frutti di bosco
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti tranne i frutti di bosco.
3. Incorporare i frutti di bosco.
4. Versare negli stampini per muffin e cuocere per 20-25 minuti.

## **156. Muffin Proteici alla Carota**

**COME UNA TORTA DI CAROTE: CAROTE DOLCI E CANNELLA CREANO UN PIACERE SUCCOSO CON UN TOCCO DI NOSTALGIA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 60 g di fiocchi d'avena
- 1 carota (grattugiata finemente)
- 2 uova
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 15 g di noci (tritate)
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Mescolare tutti gli ingredienti.
3. Versare negli stampini per muffin.
4. Cuocere per 22-25 minuti.
5. Guarnire con un po' di formaggio fresco (opzionale).

## **157. Baked Oats alla Ciliegia**

**DOLCI E FRUTTATI: CILIEGIE SUCCOSE RENDONO QUESTI BAKED OATS UN PIACERE SPECIALE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 60 g di ciliegie (denocciolate)
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolarla con tutti gli ingredienti tranne le ciliegie.
3. Versare in una forma e distribuire sopra le ciliegie.
4. Cuocere per 25-30 minuti.

## 158. Baked Oats Nocciola e Cioccolato

VIBES DA NUTELLA: NOCCIOLE TOSTATE E CIOCCOLATO - LA COMBINAZIONE CHE CREA DIPENDENZA.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 80 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)
- 1 cucchiaio di crema di nocciola
- 15 g di nocciole tritate
- 1/2 cucchiaiino di lievito in polvere

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolare tutti gli ingredienti tranne le nocciole tritate.
3. Versare in una forma e cospargere con le nocciole.
4. Cuocere per 25-30 minuti.

## 159. Muffin Proteici ai Frutti di Bosco

COLORATI E RICCHI DI VITAMINE: UN MIX DI DIVERSI FRUTTI DI BOSCO RENDE OGNI COLAZIONE UNA FESTA.

### INGREDIENTI:

- 60 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 2 uova
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 80 g di frutti di bosco misti
- 1/2 cucchiaiino di lievito in polvere

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolare tutti gli ingredienti tranne i frutti di bosco.
3. Incorporare delicatamente i frutti di bosco.
4. Versare negli stampini per muffin e cuocere per 20-22 minuti.

## 160. Baked Oats Vaniglia e Mandorla

DELICATI E NOCCIOLATI: VANIGLIA E MANDORLE FORMANO UN DUO ELEGANTE PER UN PIACERE RAFFINATO A COLAZIONE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura
- 1 uovo
- 80 ml di latte di mandorla
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 15 g di scaglie di mandorle

- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere

#### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.

2. Schiacciare la banana e mescolare tutti gli ingredienti tranne le scaglie di mandorle.
3. Versare in una forma e cospargere con le scaglie di mandorle.
4. Cuocere per 25-30 minuti.
5. Servire caldo con un po' di yogurt.

## COLAZIONI PROTEICHE VEGANE

### 161. Tofu Scramble Vegano

**L'UOVO STRAPAZZATO VEGETALE:  
TOFU SPEZIATO SBRICOLATO E  
ROSOLATO - SEMBRA UOVO  
STRAPAZZATO, HA UN SAPORE  
FANTASTICO ED È 100% VEGANO.**

#### INGREDIENTI:

- 200 g di tofu naturale (solido)
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/4 cucchiaino di Kala Namak (sale nero per sapore di uovo)
- 1/2 cipolla piccola
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe

- Erba cipollina fresca

#### PREPARAZIONE:

1. Sbriciolare il tofu in piccoli pezzi con le mani o una forchetta.
2. Tritare la cipolla e rosolarla nell'olio d'oliva per 2 minuti.
3. Aggiungere il tofu e condire con curcuma, Kala Namak, sale e pepe.
4. Rosolare per 5-7 minuti a fuoco medio fino a leggera doratura.
5. Cospargere con erba cipollina e servire.

## 162. Pancake Proteici Vegani

**SOFFICI SENZA UOVA: QUESTI PANCAKE RIESCONO PERFETTAMENTE CON UOVO DI CHIA E PROTEINE IN POLVERE VEGETALI.**

### INGREDIENTI:

- 1 cucchiaio di semi di chia + 3 cucchiali di acqua (= 1 uovo di chia)
- 1 banana matura
- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 100 ml di latte vegetale
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di olio di cocco

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare i semi di chia con l'acqua e lasciar gonfiare per 10 minuti.
2. Schiacciare la banana e mescolarla con uovo di chia, fiocchi d'avena, proteine in polvere, latte e lievito.
3. Scaldate l'olio di cocco in una padella.
4. Cuocere piccoli pancake 2-3 minuti per lato fino a doratura.
5. Servire con sciroppo d'acero e frutti di bosco.

## 163. Chia Pudding al Cocco

**CREMOSO ED ESOTICO: I SEMI DI CHIA SI GONFIANO NEL LATTE DI COCCO**

**DIVENTANDO UN BUDINO SAZIANTE - PERFETTO PREPARATO LA SERA PRIMA.**

### INGREDIENTI:

- 3 cucchiai di semi di chia
- 200 ml di latte di cocco (dal cartone)
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di sciroppo d'agave
- 2 cucchiai di scaglie di cocco
- Frutta fresca per guarnire

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare semi di chia, latte di cocco, proteine in polvere e sciroppo d'agave.
2. Lasciar riposare in frigo almeno 4 ore o tutta la notte.
3. Mescolare prima di servire.
4. Guarnire con scaglie di cocco e frutta fresca.

## 164. Shake Vegano al Cioccolato

**CREMOSO E CIOCCOLATOSO: UNO SHAKE PROTEICO VEGETALE CHE HA LO STESSO BUON SAPORE DELL'ORIGINALE.**

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere vegane al cioccolato (30 g)
- 1 banana surgelata
- 1 cucchiaio di cacao in polvere

- 1 cucchiaino di burro di arachidi

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare per 45 secondi alla massima potenza.
3. Gustare subito freddo.

### **165. Overnight Oats Vegani**

**SENZA LATTICINI: OVERNIGHT OATS CREMOSSI CON LATTE VEGETALE E PROTEINE VEGANE - PRONTI DA GUSTARE AL MATTINO.**

#### **INGREDIENTI:**

- 50 g di fiocchi d'avena
- 150 ml di latte di mandorla
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di semi di chia
- Frutti di bosco freschi

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare fiocchi d'avena, latte di mandorla, proteine in polvere, sciroppo d'acero e semi di chia.
2. Lasciar riposare in frigo tutta la notte.
3. Al mattino guarnire con frutti di bosco freschi.

### **166. Bowl Edamame e Avocado**

**ISPIRAZIONE ASIATICA: EDAMAME PROTEICI CON AVOCADO CREMOSO SU QUINOA - UNA COLAZIONE VEGANA SOSTANZIOSA.**

#### **INGREDIENTI:**

- 100 g di quinoa (cottura)
- 80 g di edamame (cottuti, sgusciati)
- 1/2 avocado
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di semi di sesamo
- Cipollotti

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mettere la quinoa in una ciotola.
2. Tagliare l'avocado a fette e disporlo con gli edamame sulla quinoa.
3. Irrorare con olio di sesamo e salsa di soia.
4. Guarnire con semi di sesamo e cipollotti.

### **167. Uovo Strapazzato Vegano di Ceci**

**CREATIVO E PROTEICO: CECI SCHIACCIATI COME ALTERNATIVA ALL'UOVO STRAPAZZATO - SORPRENDENTEMENTE GUSTOSO E SAZIANTE.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 lattina di ceci (240 g sgocciolati)
- 2 cucchiai di Acquafaba (dai ceci)
- 1/2 cucchiaino di curcuma

- 1/4 cucchiaino di Kala Namak
- 1 cucchiaino di olio d'oliva
- Sale e pepe

#### **PREPARAZIONE:**

1. Sciacquare i ceci e schiacciarli grossolanamente con una forchetta.
2. Scaldate l'olio d'oliva e rosolare i ceci per 3 minuti.
3. Aggiungere Acquafaba, curcuma, Kala Namak.
4. Rosolare per altri 2-3 minuti fino a raggiungere la consistenza desiderata.
5. Condire con sale e pepe.

## **168. Padellata Colazione al Tempeh**

**ISPIRAZIONE INDONESIANA: TEMPEH ROSOLATO SPEZIATO CON VERDURE - RICCO DI PROTEINE E PIENO DI GUSTO UMAMI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 150 g di tempeh
- 1/2 peperone
- 1/2 zucchina
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1/2 cucchiaino di paprica in polvere
- Cipollotti

#### **PREPARAZIONE:**

1. Tagliare il tempeh a cubetti, le verdure a striscioline.

2. Scaldate l'olio di sesamo in una padella.
3. Rosolare il tempeh per 4-5 minuti fino a doratura.
4. Aggiungere verdure e spezie, rosolare per 3 minuti.
5. Sfumare con salsa di soia e servire con cipollotti.

## **169. Waffel Proteici Vegani**

**CROCCANTI SENZA UOVA: QUESTI WAFFEL VEGANI SONO CROCCANTI FUORI, MORBIDI DENTRO E PIENI DI PROTEINE VEGETALI.**

#### **INGREDIENTI:**

- 1 cucchiaio di semi di lino macinati + 3 cucchiae di acqua (= 1 uovo di lino)
- 100 g di fiocchi d'avena (fini)
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 150 ml di latte vegetale
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

#### **PREPARAZIONE:**

1. Mescolare i semi di lino con l'acqua e lasciar gonfiare per 5 minuti.
2. Mescolare tutti gli ingredienti fino a ottenere un impasto liscio.
3. Cuocere nella piastra per waffel preriscaldata per 4-5 minuti.
4. Servire con frutta fresca.

## **170. Yogurt di Soia con**

## Frutti di Bosco

**SEMPLICE E DELIZIOSO: CREMOSO YOGURT DI SOIA CON FRUTTI DI BOSCO FRESCI E NOCI - IL CLASSICO VEGANO VELOCE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di yogurt di soia (al naturale)
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 100 g di frutti di bosco misti
- 1 cucchiaio di mandorle tritate
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare lo yogurt di soia con le proteine in polvere fino a renderlo liscio.
2. Versare in una ciotola.
3. Guarnire con frutti di bosco e mandorle.
4. Irrorare con sciroppo d'acero.

## 171. Smoothie Proteico Vegano

**VERDE E POTENTE: SPINACI, BANANA E PROTEINE VEGANE PER UN INIZIO GIORNATA RICCO DI NUTRIENTI.**

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte d'avena
- 1 manciata di spinaci (50 g)
- 1 banana surgelata

- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaio di crema di mandorle

### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare per 45 secondi fino a cremosità.
3. Gustare subito.

## 172. Bowl Colazione alle Lenticchie

**SOSTANZIOSA E SAZIANTE: LENTICCHIE ROSSE SPEZIATE CON VERDURE - UNA COLAZIONE PROTEICA SPECIALE.**

### INGREDIENTI:

- 80 g di lenticchie rosse
- 200 ml di brodo vegetale
- 1/2 pomodoro (a dadini)
- 1/4 avocado
- 1/2 cucchiaino di cumino
- Sale e pepe
- Coriandolo fresco

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere le lenticchie nel brodo vegetale per 10-12 minuti finché morbide.
2. Condire con cumino, sale e pepe.
3. Versare in una ciotola.
4. Guarnire con pomodoro, avocado e coriandolo.

## 173. Barretta Proteica Vegana (No-Bake)

FATTE IN FRETTA: SENZA COTTURA,  
PIENE DI ENERGIA - PREPARATE  
PERFETTE PER TUTTA LA SETTIMANA.

### INGREDIENTI:

- 100 g di fiocchi d'avena
- 60 g di burro di arachidi
- 40 g di proteine in polvere vegane alla vaniglia
- 3 cucchiai di sciroppo d'acero
- 2 cucchiai di latte vegetale

### PREPARAZIONE:

1. Impastare tutti gli ingredienti in una ciotola formare una massa appiccicosa.
2. Premere in una forma foderata con carta forno.
3. Lasciar solidificare in frigo per almeno 1 ora.
4. Tagliare a barrette e conservare al fresco.

## 174. Wrap Tofu e Verdure

COLORATO E GUSTOSO: TOFU ROSOLATO CON VERDURE FRESCHE E HUMMUS - UN WRAP VEGANO SAZIANTE.

### INGREDIENTI:

- 1 tortilla integrale grande
- 100 g di tofu naturale
- 2 cucchiai di hummus
- 1/2 peperone (a striscioline)

- 1/2 carota (grattugiata)
- 1 cucchiaino di salsa di soia
- 1 cucchiaino di olio di sesamo

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il tofu a striscioline e rosolarlo nell'olio di sesamo per 5 minuti.
2. Aggiungere la salsa di soia.
3. Scaldare la tortilla e spalmarla con l'hummus.
4. Distribuirvi sopra tofu e verdure.
5. Arrotolare e gustare.

## 175. Porridge Vegano alla Zucca

AUTUNNALE CREMOSO: PUREA DI ZUCCA E SPEZIE TRASFORMANO IL PORRIDGE IN UN COMFORT FOOD RISCALDANTE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 200 ml di latte d'avena
- 60 g di purea di zucca
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di cannella
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Portare a ebollizione il latte d'avena.
2. Incorporare fiocchi d'avena e purea di zucca, cuocere per 4-5 minuti.

3. Togliere dal fuoco e incorporare le proteine in polvere.
4. Insaporire con cannella e sciroppo d'acero.

## 176. Shake alle Proteine di Piselli

L'AMICO DEGLI ALLERGICI: LE PROTEINE DI PISELLI SONO IPOALLERGENICHE E FORNISCONO TUTTI GLI AMINOACIDI ESSENZIALI.

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte di mandorla
- 1 misurino di proteine di piselli (30 g)
- 1 banana surgelata
- 1 cucchiaio di crema di mandorle
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare per 45 secondi.
3. Gustare subito freddo.

## 177. Baked Oats Vegani

VEGETALI E DELIZIOSI: FIOCCHI D'AVENA COTTI AL FORNO SENZA PRODOTTI ANIMALI - BUONI QUANTO L'ORIGINALE.

### INGREDIENTI:

- 50 g di fiocchi d'avena
- 1 banana matura

- 100 ml di latte d'avena
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Schiacciare la banana e mescolare con tutti gli ingredienti.
3. Versare in una piccola forma da forno.
4. Cuocere per 25-30 minuti.
5. Servire caldo con frutti di bosco.

## 178. Bowl Colazione alla Quinoa

IL VECCHIO IN FORMA NUOVA:  
QUINOA DOLCE CON FRUTTA E NOCI -  
UNA COLAZIONE SUPERFOOD  
PROTEICA.

### INGREDIENTI:

- 100 g di quinoa (cotta)
- 100 ml di latte di cocco
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1/2 banana
- 50 g di frutti di bosco
- 1 cucchiaio di scaglie di cocco

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare la quinoa con latte di cocco e proteine in polvere.

2. Scaldate leggermente o servire freddo.
3. Guarnire con banana, frutti di bosco e scaglie di cocco.

## 179. Finto Skyr Vegano alla Fragola

**CREMOSO COME LO SKYR: TOFU DI SETA FRULLATO CON FRAGOLE CREA UNA DELIZIOSA ALTERNATIVA SENZA LATTICINI.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di tofu di seta
- 100 g di fragole fresche
- 1 misurino di proteine in polvere vegane alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di sciroppo d'acero
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia

### PREPARAZIONE:

1. Frullare il tofu di seta con metà delle fragole, proteine in polvere, sciroppo d'acero e vaniglia.
2. Versare in una ciotola.
3. Guarnire con le restanti fragole.

## 180. Muffin Tofu e Spinaci

**SOSTANZIOSI E VEGANI: QUESTI MUFFIN CON TOFU E SPINACI SONO PERFETTI DA PORTARE VIA E PIENI DI PROTEINE.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di tofu di seta
- 100 g di spinaci freschi (tritati)
- 50 g di farina di ceci
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di lievito in polvere
- Sale e pepe
- Spray antiaderente

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare il forno a 180°C.
2. Frullare il tofu di seta fino a renderlo liscio.
3. Mescolare con tutti gli altri ingredienti.
4. Versare in 6 stampini per muffin unti.
5. Cuocere per 25-30 minuti finché non sono solidi.

# RICETTE EXPRESS IN MENO DI 5 MINUTI

## 181. Shake Proteico Lampo

L'AVVIO ULTRA-RAPIDO: SOLO TRE INGREDIENTI, 60 SECONDI - ED ECCO PRONTO IL BOOST PROTEICO PERFETTO PER CHI HA FRETTA.

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 banana surgelata

### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti in un frullatore.
2. Frullare per 30 secondi alla massima potenza.
3. Versare in un bicchiere e gustare subito.

## 182. Quark con Frutti di Bosco

SEMPLICE ED EFFICACE: QUARK MAGRO CREMOSO CON FRUTTI DI BOSCO FRESCHI - PRONTO IN 2 MINUTI E PIENO DI PROTEINE.

### INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 80 g di frutti di bosco misti
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Mettere il quark in una ciotola.
2. Guarnire con i frutti di bosco.
3. Irrorare con il miele e gustare.

## 183. Yogurt con Proteine in Polvere

IL BOOST PROTEICO PIÙ SEMPLICE: BASTA MESCOLARE LE PROTEINE NELLO YOGURT - PRONTA LA COLAZIONE ENERGETICA.

## INGREDIENTI:

- 200 g di yogurt greco
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1 cucchiaino di miele

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare le proteine in polvere nello yogurt finché non ci sono più grumi.
2. Dolcificare con miele.
3. Gustare subito.

## 184. Pane al Burro di Arachidi

**CLASSICO E SAZIANTE: PANE INTEGRALE CON CREMOSO BURRO DI ARACHIDI - LA COLAZIONE PROTEICA PIÙ VELOCE IN ASSOLUTO.**

## INGREDIENTI:

- 2 fette di pane integrale
- 2 cucchiai di burro di arachidi (30 g)
- 1 cucchiaino di miele (opzionale)

## PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane (opzionale).
2. Spalmare generosamente il burro di arachidi.
3. Opzionalmente irrorare con miele.

## 185. Caffè Proteico

## DUE PICCIONI CON UNA FAVA: CAFFÈ E PROTEINE IN UNA BEVANDA - CAFFEINA E PROTEINE PER L'INIZIO PERFETTO.

## INGREDIENTI:

- 200 ml di caffè caldo
- 100 ml di latte
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)

## PREPARAZIONE:

1. Mescolare il caffè con il latte leggermente raffreddato (non bollente, altrimenti le proteine coagulano).
2. Incorporare le proteine in polvere o frullare brevemente.
3. Gustare caldo.

## 186. Fiocchi di Latte con Miele

**COMBINAZIONE DOLCE-CREMOSE: FIOCCHI DI LATTE GRANULOSI CON MIELE DORATO - RICCO DI PROTEINE E PRONTO IN 1 MINUTO.**

## INGREDIENTI:

- 200 g di fiocchi di latte (Hüttenkäse)
- 1 cucchiaio di miele
- 1 pizzico di cannella (opzionale)

## PREPARAZIONE:

1. Mettere i fiocchi di latte in una ciotola.
2. Irrorare con il miele.

**3.** Opzionalmente spolverare con cannella e gustare.

## 187. Shake Banana Bread

**SA DI BANANA BREAD NEL BICCHIERE:  
CREMOSO, DOLCE E PIENO DI  
PROTEINE - PERFETTO DA PORTARE  
VIA.**

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte
- 1 banana matura
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)
- 1/2 cucchiaino di cannella

### PREPARAZIONE:

1. Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
2. Frullare per 30 secondi.
3. Gustare subito.

## 188. Snack Tonno e Cetriolo

**LOW-CARB LAMPO: TONNO SU FETTE DI CETRIOLO - PROTEICO,  
RINFRESCANTE E SENZA CARBOIDRATI.**

### INGREDIENTI:

- 1 scatoletta di tonno al naturale (100 g)
- 1/2 cetriolo
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di succo di limone

### PREPARAZIONE:

1. Tagliare il cetriolo a fette spesse.
2. Sgocciolare il tonno e condire con succo di limone.
3. Distribuire il tonno sulle fette di cetriolo.
4. Gustare con sale e pepe.

## 189. Skyr con Noci

**NORDICO E CROCCANTE: SKYR  
CREMOSO CON UNA MANCIATA DI  
NOCI MISTE - SAZIANTE E PRONTO IN 1  
MINUTO.**

### INGREDIENTI:

- 200 g di Skyr (naturale)
- 25 g di noci miste
- 1 cucchiaino di miele

### PREPARAZIONE:

1. Mettere lo Skyr in una ciotola.
2. Cospargere con le noci.
3. Dolcificare con miele e gustare.

## 190. Shake alla Barretta Proteica

**CREATIVO E CREMOSO: UNA  
BARRETTA PROTEICA SBRICOLATA  
NELLO SHAKE - PER VARIARE NEL  
BICCHIERE.**

### INGREDIENTI:

- 1 barretta proteica (ca. 45 g)

- 250 ml di latte
- 3 cubetti di ghiaccio

#### PREPARAZIONE:

1. Spezzare la barretta proteica.
2. Mettere nel frullatore con latte e ghiaccio.
3. Frullare per 45 secondi fino a cremosità.

### 191. Uovo Strapazzato Veloce

**IL CLASSICO IN 3 MINUTI: UOVA STRAPAZZATE AL MICROONDE - NIENTE FORNELLI, NIENTE FATICA, TUTTO GUSTO.**

#### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 2 cucchiai di latte
- Sale e pepe
- 1 cucchiaino di burro

#### PREPARAZIONE:

1. Sbattere le uova con il latte in una tazza adatta al microonde.
2. Aggiungere il burro.
3. Scaldare 45 secondi in microonde, mescolare, altri 30 secondi.
4. Condire e servire.

### 192. Avocado Toast Express

**IL CLASSICO TRENDY: PRONTO IN MENO DI 3 MINUTI - TOAST, AVOCADO, SPEZIE, FATTO.**

#### INGREDIENTI:

- 1 fetta di toast integrale
- 1/2 avocado
- Sale e fiocchi di peperoncino
- 1 cucchiaino di succo di limone

#### PREPARAZIONE:

1. Tostare il pane.
2. Schiacciare l'avocado con una forchetta e mescolare con succo di limone.
3. Spalmare sul toast, condire e gustare.

### 193. Parfait Proteico allo Yogurt

**PIACERE A STRATI: YOGURT, FRUTTI DI BOSCO E GRANOLA IN UN BICCHIERE - STRATIFICATO VELOCEMENTE, GUSTATO LENTAMENTE.**

#### INGREDIENTI:

- 150 g di yogurt greco
- 50 g di frutti di bosco
- 30 g di granola
- 1 cucchiaino di miele

#### PREPARAZIONE:

1. Mettere lo yogurt in un bicchiere.
2. Stratificare sopra i frutti di bosco.
3. Aggiungere granola e miele.

**4.** Gustare subito.

## 194. Quark al Cacao

**CIOCCOLATOSO E VELOCE: IL CACAO NEL QUARK CREA UN PIACERE CREMOSO AL CIOCCOLATO SENZA ZUCCHERI AGGIUNTI.**

### INGREDIENTI:

- 250 g di quark magro
- 1 cucchiaio di cacao in polvere (non zuccherato)
- 1 cucchiaio di miele

### PREPARAZIONE:

- 1.** Mescolare quark, cacao e miele fino a ottenere una crema liscia.
- 2.** Gustare subito.

## 195. Banana e Burro di Mandorle

**SOLO DUE INGREDIENTI: UNA BANANA CON BURRO DI MANDORLE - NATURALMENTE DOLCE, PROTEICA E LAMPO.**

### INGREDIENTI:

- 1 banana
- 2 cucchiai di burro di mandorle (30 g)

### PREPARAZIONE:

- 1.** Tagliare la banana a metà per il lungo.
- 2.** Distribuirvi sopra il burro di mandorle.

**3.** Gustare subito o richiudere e portare via.

## 196. Smoothie Veloce ai Frutti di Bosco

**FRUTTATO IN 2 MINUTI: FRUTTI DI BOSCO SURGELATI, LATTE, FATTO - RINFRESCANTE E RICCO DI VITAMINE.**

### INGREDIENTI:

- 200 ml di latte
- 100 g di frutti di bosco surgelati
- 1 misurino di proteine in polvere alla vaniglia (30 g)

### PREPARAZIONE:

- 1.** Mettere tutti gli ingredienti nel frullatore.
- 2.** Frullare per 30 secondi.
- 3.** Gustare subito.

## 197. Snack Cottage Cheese

**SOSTANZIOSO LAMPO: FIOCCHI DI LATTE CON CETRIOLI E POMODORI - RINFRESCANTE, PROTEICO E PRONTO IN 2 MINUTI.**

### INGREDIENTI:

- 150 g di Cottage Cheese (fiocchi di latte)
- 1/2 cetriolo (a dadini)
- 5 pomodorini ciliegino (dimezzati)
- Sale e pepe

### PREPARAZIONE:

1. Mettere il Cottage Cheese in una ciotola.
2. Mescolare con cetriolo e pomodori.
3. Condire e gustare.

## 198. Tazza Muesli Power

CROCCANTE E VELOCE: MUESLI PROTEICO PRONTO CON LATTE - IL CLASSICO PER OGNI MATTINA.

### INGREDIENTI:

- 50 g di muesli proteico
- 200 ml di latte
- 50 g di frutti di bosco (freschi o surgelati)

### PREPARAZIONE:

1. Mettere il muesli in una ciotola.
2. Versarvi sopra il latte.
3. Guarnire con frutti di bosco e gustare subito.

## 199. Latte Proteico al Cioccolato

COME IL CACAO DELL'INFANZIA:  
PROTEINE IN POLVERE MESCOLATE  
NEL LATTE - SEMPLICE, BUONO E  
PIENO DI PROTEINE.

### INGREDIENTI:

- 250 ml di latte freddo
- 1 misurino di proteine in polvere al cioccolato (30 g)

### PREPARAZIONE:

1. Aggiungere le proteine in polvere al latte.
2. Mescolare bene con un cucchiaio o nello shaker.
3. Gustare freddo.

## 200. Energy Ball da Colazione

SNACK NO-BAKE PER CHI HA FRETTA:  
ENERGY BALLS PRONTE DAL FRIGO -  
PRENDI E VAI AL MATTINO.

### INGREDIENTI:

- 100 g di fiocchi d'avena
- 50 g di burro di arachidi
- 30 g di miele
- 30 g di proteine in polvere
- 20 g di gocce di cioccolato (opzionale)

### PREPARAZIONE:

1. Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola fino a ottenere una massa appiccicosa.
2. Formare piccole palline con le mani.
3. Far raffreddare almeno 30 minuti.
4. Conservare in frigo fino a 1 settimana e prendere al bisogno.