

# Desserts Protéinés – 200 recettes riches en protéines pour tous les jours

Desserts sucrés, crémeux et riches en protéines – pour le plaisir, l'équilibre et une alimentation consciente sans regrets

<b>Gâteaux &amp; Muffins.....</b>	<b>5</b>		
1. Cheesecake Protéiné au Skyr.....	5	37. Pancakes Protéinés aux Baies .....	11
2. Muffins Protéinés au Chocolat .....	5	38. Gaufres Protéinées Chocolat-Cannelle.....	11
3. Gâteau Protéiné au Citron.....	5	39. Pancakes Protéinés à la Pomme .....	11
4. Muffins Protéinés Pomme-Cannelle.....	5	40. Gaufres Protéinées Chocolat-Cacahuète .....	12
5. Pain aux Bananes Protéiné .....	5		
6. Muffins Protéinés aux Myrtilles.....	6	<b>Puddings &amp; Crèmes.....</b>	<b>12</b>
7. Gâteau Protéiné à la Noix de Coco .....	6	41. Pudding Protéiné au Chocolat.....	12
8. Muffins Protéinés Chocolat-Noisette .....	6	42. Pudding Protéiné à la Vanille .....	12
9. Cupcakes Protéinés à la Vanille .....	6	43. Crème Protéinée à la Fraise .....	12
10. Gâteau Marbré Protéiné .....	6	44. Pudding Protéiné à la Noix de Coco .....	12
11. Brownies Protéinés.....	7	45. Crème Protéinée Chocolat-Cacahuète .....	12
12. Muffins Protéinés aux Carottes .....	7	46. Crème Protéinée au Citron .....	13
13. Gâteau au Fromage Blanc Protéiné .....	7	47. Pudding Protéiné aux Baies.....	13
14. Muffins Protéinés aux Framboises .....	7	48. Crème Protéinée Moka .....	13
15. Gâteau Protéiné aux Noix.....	7	49. Pudding Protéiné à la Mangue .....	13
16. Cheesecake Protéiné aux Fraises.....	7	50. Crème Protéinée Chocolat-Avocat .....	13
17. Muffins Protéinés au Potiron.....	8	51. Crème Vanille-Fromage Blanc .....	13
18. Brownies Protéinés au Beurre de Cacahuète .....	8	52. Pudding Protéiné à la Framboise .....	14
19. Gâteau Protéiné aux Amandes .....	8	53. Crème Protéinée au Caramel .....	14
20. Muffins Protéinés aux Baies .....	8	54. Crème Skyr-Chocolat.....	14
<b>Pancakes &amp; Gaufres .....</b>	<b>8</b>	55. Pudding Protéiné Vanille-Chia.....	14
21. Pancakes Protéinés à la Vanille .....	8	56. Pudding Protéiné au Café.....	14
22. Gaufres Protéinées au Chocolat .....	9	57. Crème Protéinée Fromage Blanc-Baies .....	14
23. Pancakes Protéinés à la Banane .....	9	58. Crème Protéinée Chocolat-Banane .....	14
24. Gaufres Protéinées à l'Avoine .....	9	59. Crème Protéinée Vanille-Coco .....	15
25. Pancakes Protéinés aux Myrtilles .....	9	60. Pudding Protéiné à la Noisette.....	15
26. Gaufres Protéinées Pomme-Cannelle.....	9		
27. Pancakes Protéinés à la Noix de Coco .....	9	<b>Glaces et Desserts Glacés .....</b>	<b>15</b>
28. Gaufres Protéinées Chocolat-Banane .....	10	61. Glace Protéinée au Chocolat .....	15
29. Pancakes Protéinés aux Fraises .....	10	62. Glace Protéinée à la Vanille .....	15
30. Gaufres Protéinées à la Cannelle .....	10	63. Glace Protéinée à la Fraise .....	15
31. Pancakes Protéinés au Potiron .....	10	64. Glace Protéinée au Beurre de Cacahuète .....	15
32. Gaufres Protéinées aux Amandes.....	10	65. Glace Protéinée à la Myrtille .....	16
33. Pancakes Protéinés au Beurre de Cacahuète .....	10	66. Froyo Chocolat-Banane .....	16
34. Gaufres Protéinées au Citron .....	11	67. Glace Protéinée à la Noix de Coco .....	16
35. Pancakes Protéinés à l'Épeautre.....	11	68. Glace Protéinée Moka.....	16
36. Gaufres Protéinées Chocolat-Coco .....	11	69. Glace Protéinée à la Mangue .....	16

73. Glace Skyr-Fraise .....	17
74. Glace Protéinée à la Noisette .....	17
75. Popsicles Yaourt-Baies.....	17
76. Froyo Chocolat-Coco .....	17
77. Glace Protéinée Mangue-Coco .....	17
78. Popsicles Chocolat-Cacahuète .....	17
79. Froyo Vanille-Baies .....	18
80. Glace Protéinée à la Cannelle .....	18
<b>Desserts aux Baies &amp; Fruits .....</b>	<b>18</b>
81. Dessert Fromage Blanc aux Baies .....	18
82. Tiramisu Protéiné à la Fraise .....	18
83. Crème Skyr-Framboise .....	18
84. Rêve Mangue-Fromage Blanc.....	18
85. Pudding Protéiné à la Myrtille .....	19
86. Parfait Protéiné aux Baies .....	19
87. Mousse Protéinée à la Fraise.....	19
88. Dessert Protéiné à la Cerise.....	19
89. Dessert Yaourt aux Baies .....	19
90. Crème Protéinée Pomme-Cannelle .....	19
91. Dessert Protéiné Framboise-Chia .....	19
92. Rêve Protéiné à la Pêche .....	20
93. Dessert Skyr-Myrtille .....	20
94. Panna Cotta Protéinée aux Baies.....	20
95. Rêve Fraise-Yaourt .....	20
96. Crème Protéinée Cerise-Chocolat .....	20
97. Mousse Fromage Blanc-Baies .....	20
98. Crème Protéinée à la Mûre .....	21
99. Dessert Pomme-Baies.....	21
100. Dessert Étagé Vanille-Baies .....	21
<b>Créations Yaourt &amp; Fromage Blanc .....</b>	<b>21</b>
101. Fromage Blanc Vanille aux Baies .....	21
102. Crème Fromage Blanc-Chocolat .....	21
103. Bol Yaourt-Fraise .....	21
104. Fromage Blanc Chocolat-Banane .....	22
105. Yaourt Protéiné à la Framboise .....	22
106. Fromage Blanc Pomme-Cannelle.....	22
107. Crème Yaourt-Coco .....	22
108. Rêve Fromage Blanc-Myrtille .....	22
109. Yaourt Protéiné à la Mangue .....	22
110. Fromage Blanc Cerise-Chocolat .....	22
111. Crème Skyr-Fraise .....	22
112. Étouffé Yaourt-Baies .....	23
113. Crème Fromage Blanc-Pêche .....	23
114. Yaourt Protéiné à la Cannelle.....	23
115. Fromage Blanc Protéiné aux Baies .....	23
116. Fromage Blanc Chocolat-Coco .....	23
117. Crème Yaourt-Myrtille .....	23
118. Skyr Protéiné Vanille .....	23
119. Yaourt Pomme-Baies.....	23
120. Fromage Blanc Protéiné aux Noix .....	24
<b>Salades de Fruits &amp; Parfaits .....</b>	<b>24</b>
121. Salade de Fruits Estivale aux Baies .....	24
122. Salade de Fruits Protéinée Tropicale.....	24
123. Parfait Protéiné aux Baies .....	24
124. Parfait Protéiné à la Fraise .....	24
125. Salade de Fruits Pomme-Cannelle.....	24
126. Parfait Mangue-Fromage Blanc.....	25
127. Salade Protéinée Kiwi-Baies .....	25
128. Parfait Protéiné à la Pêche .....	25
129. Parfait Framboise-Coco .....	25
130. Parfait Fromage Blanc Baies-Chocolat .....	25
131. Parfait Ananas-Coco .....	25
132. Parfait Skyr-Baies .....	26
133. Salade Protéinée Fraise-Banane.....	26
134. Parfait Cerise-Fromage Blanc .....	26
135. Salade de Fruits Protéinée aux Fruits des Bois	26
136. Parfait Myrtille-Fromage Blanc .....	26
137. Salade de Fruits Protéinée au Pamplemousse	26
138. Parfait Framboise-Skyr .....	26
139. Trifle Yaourt-Baies.....	27
140. Parfait Pomme-Baies.....	27
<b>Cheesecakes &amp; Gâteaux au fromage blanc .....</b>	<b>27</b>
141. Gâteau au fromage blanc protéiné classique ..	27
142. Cheesecake citron protéiné .....	27
143. Gâteau au fromage blanc chocolat protéiné ...	27
144. Cheesecake aux fruits rouges protéiné .....	27

145. Gâteau au Skyr vanille .....	28	181. Mousse au chocolat protéinée vegan .....	33
146. Gâteau au fromage blanc pomme-cannelle ...	28	182. Pudding vanille-coco protéiné .....	33
147. Cheesecake aux framboises protéiné .....	28	183. Crème de quinoa aux fruits rouges vegan.....	34
148. Gâteau au fromage blanc marbré chocolat ....	28	184. Boules protéinées chocolat vegan .....	34
149. Gâteau au fromage blanc aux cerises protéiné .....	28	185. Crème de mangue protéinée .....	34
150. Gâteau au fromage blanc coco .....	29	186. Pudding de chia chocolat vegan.....	34
151. Cheesecake aux myrtilles protéiné .....	29	187. Mousse fraise-soja protéinée.....	34
152. Gâteau au fromage blanc chocolat-cacahuète	29	188. Pudding chocolat vegan .....	34
153. Gâteau au fromage blanc aux fraises .....	29	189. Crème de riz vanille vegan .....	34
154. Cheesecake caramel protéiné .....	29	190. Crème chocolat-noisette protéinée .....	35
155. Gâteau au fromage blanc aux noix protéiné...	29	191. Parfait framboise vegan .....	35
156. Cheesecake vanille-fruits rouges .....	29	192. Coupe glacée chocolat vegan.....	35
157. Gâteau au fromage blanc potiron protéiné ....	30	193. Bowl protéiné aux fruits rouges vegan.....	35
158. Cheesecake chocolat-coco .....	30	194. Pudding caramel protéiné vegan .....	35
159. Gâteau au Skyr aux fruits rouges .....	30	195. Crème coco-fruits rouges vegan .....	35
160. Cheesecake marbré protéiné .....	30	196. Mousse cacahuète-chocolat vegan .....	35
<b>Desserts au micro-ondes .....</b>	<b>30</b>	197. Crème vanille-cajou vegan .....	36
161. Mugcake chocolat protéiné .....	30	198. Crème avoine-chocolat vegan.....	36
162. Mugcake vanille protéiné .....	30	199. Alternative au fromage blanc aux fruits rouges vegan .....	36
163. Mugcake banane protéiné.....	31	200. Pudding chocolat-banane vegan .....	36
164. Mugcake pomme-cannelle protéiné .....	31		
165. Mugcake chocolat-cacahuète protéiné .....	31		
166. Mugcake fruits rouges protéiné .....	31		
167. Mugcake citron protéiné .....	31		
168. Dessert chocolat-coco protéiné.....	31		
169. Brownie chocolat protéiné en tasse .....	32		
170. Mugcake vanille-fruits rouges .....	32		
171. Pudding chocolat protéiné .....	32		
172. Mugcake beurre de cacahuète protéiné .....	32		
173. Muffin pomme-cannelle protéiné .....	32		
174. Brownie protéiné aux fruits rouges .....	32		
175. Mugcake vanille-caramel.....	32		
176. Pudding protéiné aux fruits rouges .....	33		
177. Gâteau tasse chocolat-coco.....	33		
178. Mugcake moka protéiné.....	33		
179. Mugcake fraise protéiné.....	33		
180. Mugcake chocolat-cannelle.....	33		
<b>Desserts végétaliens &amp; à base de plantes.....</b>	<b>33</b>		

# Gâteaux & Muffins

## 1. Cheesecake Protéiné au Skyr

Cheesecake crémeux à base de Skyr – riche en protéines, léger et idéal comme en-cas sain ou dessert.

Ingédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 250 g de Skyr
- 3 œufs
- 40 g de Whey protéine vanille
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C (chaleur voûte/sole).
2. Mélanger tous les ingrédients dans un bol jusqu'à obtention d'une masse lisse.
3. Verser dans un moule à charnière graissé et cuire 40 minutes.
4. Laisser refroidir et déguster.

## 2. Muffins Protéinés au Chocolat

Muffins au chocolat moelleux avec un supplément de protéines – parfaits pour une pause ou après l'entraînement.

Ingédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de Whey protéine chocolat
- 40 g de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de levure chimique
- 2 c. à s. d'érythritol

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Répartir dans des moules à muffins et cuire 20 minutes.
4. Laisser refroidir et déguster.

## 3. Gâteau Protéiné au Citron

Gâteau au citron frais et fruité avec une douceur légère et beaucoup de protéines.

Ingédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 1 citron (jus et zeste)
- 40 g de farine d'épeautre
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Battre les œufs avec l'érythritol et le jus de citron.
3. Ajouter les autres ingrédients et mélanger jusqu'à consistance lisse.
4. Verser dans un moule et cuire 35 minutes.

## 4. Muffins Protéinés Pomme-Cannelle

Muffins moelleux avec des morceaux de pomme et un fin arôme de cannelle – idéal pour les jours d'automne.

Ingédients :

- 2 pommes
- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher les pommes, les couper en dés et mélanger avec les autres ingrédients.
3. Verser la pâte dans des moules à muffins et cuire 25 minutes.

## 5. Pain aux Bananes Protéiné

Pain aux bananes doux et sucré avec un supplément de protéines – parfait comme en-cas ou petit-déjeuner.

Ingédients :

- 2 bananes mûres
- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Écraser les bananes et mélanger avec les autres ingrédients.
3. Verser dans un moule à cake et cuire 40 minutes.

## 6. Muffins Protéinés aux Myrtilles

Muffins moelleux aux myrtilles fraîches – fruités, sucrés et riches en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de flocons d'avoine
- 100 g de myrtilles
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients, incorporer délicatement les myrtilles à la fin.
3. Verser dans des moules à muffins et cuire 20 minutes.

## 7. Gâteau Protéiné à la Noix de Coco

Plaisir tropical avec de la noix de coco râpée et de la vanille – moelleux et plein de protéines.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de noix de coco râpée
- 30 g de farine d'épeautre
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
3. Verser dans un moule graissé et cuire 30 minutes.

## 8. Muffins Protéinés Chocolat-Noisette

Muffins chocolatés avec un arôme de noisette – délicieux et rassasiant.

Ingrédients :

- 2 œufs

- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de noisettes moulues
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Bien mélanger tous les ingrédients.
3. Verser dans des moules à muffins et cuire 20 minutes.

## 9. Cupcakes Protéinés à la Vanille

Cupcakes fins avec protéine de vanille et goût crémeux – idéal avec le café.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de Skyr
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de farine d'épeautre
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients en une pâte crémeuse.
3. Verser dans des moules à cupcakes et cuire 18 minutes.

## 10. Gâteau Marbré Protéiné

Un gâteau marbré classique avec des couches de chocolat et vanille – en version High Protein saine.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 200 g de fromage blanc maigre
- 60 g de poudre de protéine (moitié vanille, moitié chocolat)
- 50 g de farine d'avoine
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf la protéine de chocolat.
3. Prélever la moitié de la pâte et la mélanger avec la protéine de chocolat.

- Verser les deux pâtes en alternance dans un moule et marbrer.
- Cuire 35 minutes.

## 11. Brownies Protéinés

Brownies chocolatés avec un cœur fondant – à déguster sans remords.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 50 g de farine d'avoine
- 2 c. à s. d'érythritol

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
- Verser dans un moule à brownie et cuire 25 minutes.

## 12. Muffins Protéinés aux Carottes

Muffins moelleux avec des carottes râpées et une légère douceur – riches en protéines et en fibres.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g de carottes râpées
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients, verser la pâte dans des moules à muffins.
- Cuire 25 minutes et laisser refroidir légèrement.

## 13. Gâteau au Fromage Blanc Protéiné

Gâteau au fromage blanc simple avec une haute teneur en protéines et une consistance crémeuse.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 50 g de poudre de protéine vanille
- 2 c. à s. d'érythritol

- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation :

- Préchauffer le four à 170°C.
- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
- Verser dans un moule graissé et cuire 40 minutes.

## 14. Muffins Protéinés aux Framboises

Muffins fruités avec des framboises fraîches – légers, juteux et pleins de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 80 g de framboises
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger les ingrédients, incorporer délicatement les framboises.
- Verser dans des moules à muffins et cuire 20 minutes.

## 15. Gâteau Protéiné aux Noix

Gâteau copieux avec arôme de noix – rassasiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g d'amandes moulues
- 40 g de farine d'épeautre
- 2 c. à s. d'érythritol

Préparation :

- Préchauffer le four à 175°C.
- Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule.
- Cuire 35 minutes.

## 16. Cheesecake Protéiné aux Fraises

Cheesecake frais aux fraises – fruité, crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 300 g de fromage blanc maigre

- 2 œufs
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de fraises
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger tous les ingrédients sauf les fraises.
3. Incorporer les fraises et cuire 35 minutes.

## 17. Muffins Protéinés au Potiron

Muffins épices à la purée de potiron – idéal pour l'automne et l'hiver.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de purée de potiron
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de farine d'avoine
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de cannelle
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser la pâte dans des moules à muffins.
3. Cuire 25 minutes.

## 18. Brownies Protéinés au Beurre de Cacahuète

Brownies riches en protéines avec du beurre de cacahuète crémeux – un vrai moment de plaisir.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c. à s. de beurre de cacahuète
- 40 g de farine d'avoine
- 2 c. à s. d'érythritol

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule.
3. Cuire 20 minutes.

## 19. Gâteau Protéiné aux Amandes

Gâteau fin à l'arôme d'amande – sucré, noisetté et riche en protéines.

Ingrédients :

- 3 œufs
- 200 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 60 g d'amandes moulues
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Bien mélanger tous les ingrédients.
3. Verser dans un moule et cuire 30 minutes.

## 20. Muffins Protéinés aux Baies

Muffins colorés aux baies mélangées – sucrés, fruités et pleins de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées
- 2 c. à s. d'érythritol
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les ingrédients, incorporer délicatement les baies.
3. Verser dans des moules à muffins et cuire 20 minutes.

## Pancakes & Gaufres

### 21. Pancakes Protéinés à la Vanille

Pancakes moelleux à l'arôme de vanille – riches en protéines, rassasiant et idéaux pour commencer la journée.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 2 c. à s. de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Chauffer un peu d'huile dans une poêle.
3. Cuire la pâte par portions jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.

## 22. Gaufres Protéinées au Chocolat

Gaufres croustillantes avec un goût intense de chocolat – parfait pour tous les fans de chocolat.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Préchauffer le gaufrier et graisser légèrement.
2. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
3. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées et servir chaud.

## 23. Pancakes Protéinés à la Banane

Pancakes naturellement sucrés à la banane – moelleux, fruités et riches en protéines.

Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 2 œufs
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Écraser la banane, mélanger avec les autres ingrédients.
2. Chauffer un peu d'huile dans une poêle.
3. Cuire la pâte par portions jusqu'à ce que les pancakes soient dorés.

## 24. Gaufres Protéinées à l'Avoine

Gaufres copieuses et croustillantes aux flocons d'avoine – idéales pour le petit-déjeuner ou comme en-cas.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre

- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g de flocons d'avoine
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte épaisse.
2. Préchauffer le gaufrier et graisser.
3. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 25. Pancakes Protéinés aux Myrtilles

Pancakes fruités avec des myrtilles juteuses – pleins de saveur et de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'avoine
- 80 g de myrtilles

Préparation :

1. Préparer la pâte avec tous les ingrédients sauf les myrtilles.
2. Incorporer délicatement les myrtilles.
3. Cuire les pancakes à la poêle.

## 26. Gaufres Protéinées Pomme-Cannelle

Gaufres avec pomme râpée et cannelle – aromatiques et rassasiantes.

Ingrédients :

- 1 pomme
- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Râper la pomme et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Préchauffer le gaufrier, verser la pâte par portions.
3. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 27. Pancakes Protéinés à la Noix de Coco

Pancakes légers au goût tropical de noix de coco – une touche de vacances au petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 30 g de noix de coco râpée
- 40 g de farine d'avoine

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
2. Cuire les pancakes à feu moyen.
3. Servir avec un peu de yaourt et de noix de coco râpée.

## 28. Gaufres Protéinées Chocolat-Banane

Gaufres chocolatées avec une douceur naturelle grâce à la banane – parfait pour les gourmands.

Ingrédients :

- 1 banane
- 2 œufs
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 40 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de cacao en poudre

Préparation :

1. Écraser la banane et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Graisser le gaufrier et préchauffer.
3. Cuire la pâte par portions.

## 29. Pancakes Protéinés aux Fraises

Pancakes légers aux fraises fraîches – estivaux et riches en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'épeautre
- 100 g de fraises

Préparation :

1. Couper les fraises en petits morceaux.
2. Mélanger tous les ingrédients, incorporer les fraises.
3. Cuire les pancakes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## 30. Gaufres Protéinées à la Cannelle

Gaufres parfumées à la cannelle – réchauffantes, sucrées et parfaites pour les journées douillettes.

Ingrédients :

10

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte crémeuse.
2. Graisser le gaufrier et préchauffer.
3. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 31. Pancakes Protéinés au Potiron

Pancakes épices à la purée de potiron – rassasiant, aromatiques et riches en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de purée de potiron
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'avoine
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Cuire par portions dans une poêle.
3. Servir avec un peu de Skyr.

## 32. Gaufres Protéinées aux Amandes

Gaufres fines aux amandes moulues – au goût de noix, légères et riches en protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 50 g d'amandes moulues
- 1 c. à c. de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients pour obtenir une pâte lisse.
2. Préchauffer le gaufrier et graisser.
3. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 33. Pancakes Protéinés au Beurre de Cacahuète

Délicieux pancakes au beurre de cacahuète crémeux – sucrés, copieux et riches en protéines.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'avoine
- 100 ml de lait

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Cuire à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
3. Servir avec du beurre de cacahuète ou des baies.

## 34. Gaufres Protéinées au Citron

Gaufres rafraîchissantes avec une légère note de citron – parfait pour l'été.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 1 citron (jus et zeste)
- 40 g de farine d'épeautre

## Préparation :

1. Râper le zeste de citron, presser le jus.
2. Mélanger tous les ingrédients.
3. Cuire les gaufres jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

## 35. Pancakes Protéinés à l'Épeautre

Un classique en version saine – moelleux, rassasiant et riches en protéines.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 50 g de farine d'épeautre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de levure chimique

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Cuire les pancakes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## 36. Gaufres Protéinées Chocolat-Coco

Gaufres chocolatées avec une note de coco – idéal pour le moment de plaisir sucré.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de noix de coco râpée
- 40 g de farine d'avoine

## Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Mettre la pâte dans le gaufrier chaud et cuire jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

## 37. Pancakes Protéinés aux Baies

Pancakes colorés aux baies mélangées – fruités, frais et riches en protéines.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 40 g de farine d'épeautre
- 100 g de baies mélangées

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les baies.
2. Incorporer les baies.
3. Cuire les pancakes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

## 38. Gaufres Protéinées Chocolat-Cannelle

Gaufres épicées au goût chocolat-cannelle – parfait pour les jours froids.

## Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à c. de cannelle
- 40 g de farine d'épeautre

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
2. Cuire la pâte dans le gaufrier.

## 39. Pancakes Protéinés à la Pomme

Pancakes moelleux à la pomme râpée – doucement sucrés et riches en protéines.

## Ingrédients :

- 1 pomme

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Râper la pomme et la mélanger avec les autres ingrédients.
2. Cuire les pancakes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

#### 40. Gaufres Protéinées Chocolat-Cacahuète

Délicieuse combinaison de chocolat et de cacahuète – un vrai rêve de protéines.

Ingrédients :

- 2 œufs
- 150 g de fromage blanc maigre
- 40 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 40 g de farine d'avoine

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire dans le gaufrier jusqu'à ce que ce soit doré.

## Puddings & Crèmes

#### 41. Pudding Protéiné au Chocolat

Pudding au chocolat crémeux avec un supplément de protéines – idéal comme dessert sain ou en-cas.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à s. de cacao en poudre
- 1 c. à c. d'amidon de maïs
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger la poudre de protéine, le cacao, l'amidon de maïs et l'érythritol dans le lait.
2. Chauffer en remuant jusqu'à ce que la masse épaississe.
3. Laisser refroidir et déguster.

#### 42. Pudding Protéiné à la Vanille

Pudding fin à la vanille avec une teneur élevée en protéines – parfait pour les petits creux.

Ingrédients :

- 250 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs
- 1 c. à c. d'extrait de vanille
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Chauffer en remuant constamment jusqu'à ce que le pudding soit crémeux.
3. Mettre au frais et servir.

#### 43. Crème Protéinée à la Fraise

Crème légère aux fraises fraîches – fruitée, sucrée et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de fraises
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Réduire les fraises en purée.
2. Mélanger avec le fromage blanc, la poudre de protéine et l'érythritol.
3. Mettre au frais et déguster.

#### 44. Pudding Protéiné à la Noix de Coco

Pudding crémeux au goût exotique de noix de coco – léger et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 ml de lait de coco léger
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse lisse et chauffer.
2. Laisser épaissir à feu moyen.
3. Servir froid ou déguster chaud.

#### 45. Crème Protéinée Chocolat-Cacahuète

Crème au chocolat riche avec un goût de cacahuète – un dessert addictif.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 1 c. à c. de cacao en poudre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients en une crème lisse.
2. Mettre au frais et servir pur ou avec des fruits.

#### 46. Crème Protéinée au Citron

Crème fraîche, légèrement acidulée – rafraîchissante et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 citron (jus et zeste)
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Presser le citron et râper le zeste.
2. Mélanger avec les autres ingrédients.
3. Laisser refroidir et servir.

#### 47. Pudding Protéiné aux Baies

Pudding protéiné coloré aux baies mélangées – fruité et léger.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs

Préparation :

1. Réduire les baies en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Chauffer en remuant jusqu'à ce que la masse soit crémeuse.
3. Laisser refroidir et déguster.

#### 48. Crème Protéinée Moka

Crème café-chocolat onctueuse – idéale pour les amateurs de café.

Ingrédients :

- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à c. de café soluble
- 2 c. à s. de lait

Préparation :

1. Dissoudre le café soluble dans le lait.
2. Mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
3. Mettre au frais et servir.

#### 49. Pudding Protéiné à la Mangue

Pudding fruité à la mangue exotique – léger, crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de chair de mangue
- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs

Préparation :

1. Réduire la mangue en purée et mélanger avec le lait, la poudre de protéine et l'amidon.
2. Chauffer jusqu'à ce que le pudding épaississe.
3. Mettre au frais et servir.

#### 50. Crème Protéinée Chocolat-Avocat

Crème au chocolat particulièrement onctueuse à l'avocat – saine et savoureuse.

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à s. de cacao en poudre
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Réduire l'avocat en purée avec les autres ingrédients.
2. Remplir des coupelles et déguster frais.

#### 51. Crème Vanille-Fromage Blanc

Simple et délicieux – fromage blanc crémeux à la vanille et haute densité protéique.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 ml de lait
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
2. Servir froid.

## 52. Pudding Protéiné à la Framboise

Pudding léger et fruité aux framboises – parfait comme dessert.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 100 g de framboises
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs

Préparation :

1. Réduire les framboises en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Chauffer en remuant jusqu'à ce que le pudding épaississe.

## 53. Crème Protéinée au Caramel

Crème veloutée avec un léger arôme de caramel – riche en protéines et délicieuse.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine caramel
- 50 ml de lait
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème lisse.
2. Mettre au frais et déguster.

## 54. Crème Skyr-Chocolat

Crème au chocolat onctueuse au Skyr – riche en protéines et rassasiante.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients.
2. Mettre au frais pendant au moins 30 minutes.

## 55. Pudding Protéiné Vanille-Chia

Pudding de chia crémeux à la vanille – rassasiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c. à s. de graines de chia
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et bien remuer.
2. Laisser gonfler au réfrigérateur pendant au moins 2 heures.

## 56. Pudding Protéiné au Café

Pudding aromatique au goût de café – pour le petit coup de boost.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 1 c. à c. de café soluble
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs

Préparation :

1. Dissoudre le café dans le lait, incorporer les autres ingrédients.
2. Chauffer en remuant jusqu'à ce que le pudding soit crémeux.

## 57. Crème Protéinée Fromage Blanc-Baies

Crème fruitée aux baies fraîches – légère, sucrée et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les baies en purée et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et servir.

## 58. Crème Protéinée Chocolat-Banane

Crème au chocolat onctueuse à la banane – sucrée, naturelle et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 banane

- 150 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine chocolat

Préparation :

1. Réduire la banane en purée et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et déguster.

## 59. Crème Protéinée Vanille-Coco

Délicieuse combinaison de vanille et de coco – crémeuse et légère.

Ingédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 30 g de noix de coco râpée
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse.
2. Mettre au frais pendant 30 minutes.

## 60. Pudding Protéiné à la Noisette

Pudding protéiné aux noix avec un arôme fin – délicieusement crémeux et rassasiant.

Ingédients :

- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine noisette
- 1 c. à c. d'amidon de maïs
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Chauffer en remuant jusqu'à ce que le pudding épaississe.
3. Mettre au frais et servir.

# Glaces et Desserts Glacés

## 61. Glace Protéinée au Chocolat

Glace crémeuse au chocolat avec un supplément de protéines – à déguster sans remords.

Ingédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 c. à s. de cacao en poudre
- 100 ml de lait

- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse lisse.
2. Mettre dans une boîte hermétique et congeler 3-4 heures en remuant occasionnellement.
3. Laisser décongeler brièvement et servir.

## 62. Glace Protéinée à la Vanille

Glace fine à la vanille avec une consistance crémeuse et une haute teneur en protéines.

Ingédients :

- 200 g de Skyr
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 ml de lait
- 1 c. à c. d'extrait de vanille

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse lisse.
2. Verser dans un moule et congeler 3 heures, remuer de temps en temps.

## 63. Glace Protéinée à la Fraise

Glace fruitée aux fraises fraîches – légère et rafraîchissante.

Ingédients :

- 150 g de fraises
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Réduire les fraises en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Verser dans des moules et congeler au moins 4 heures.

## 64. Glace Protéinée au Beurre de Cacahuète

Glace crémeuse au beurre de cacahuète – riche en protéines et délicieusement noisettée.

Ingédients :

- 200 g de Skyr
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients de façon crémeuse.
2. Mettre dans une boîte et congeler 3 heures.

## 65. Glace Protéinée à la Myrtille

Glace fruitée et sucrée aux myrtilles – parfaite pour les chaudes journées d'été.

Ingrédients :

- 100 g de myrtilles
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Réduire les myrtilles en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Verser dans des moules à glace et congeler 4 heures.

## 66. Froyo Chocolat-Banane

Frozen Yogurt à la banane et au chocolat – sucré, crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 banane
- 200 g de yaourt 1,5%
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à c. de cacao en poudre

Préparation :

1. Réduire la banane en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Congeler dans un bol en remuant régulièrement.

## 67. Glace Protéinée à la Noix de Coco

Glace exotique au lait de coco et à la vanille – crémeuse et légère.

Ingrédients :

- 200 ml de lait de coco léger
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une masse lisse et verser dans des moules à glace.
2. Congeler au moins 4 heures.

## 68. Glace Protéinée Moka

Le café rencontre le chocolat – dessert d'été rafraîchissant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à c. de café instantané
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Dissoudre le café dans le lait et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Congeler 3-4 heures en remuant occasionnellement.

## 69. Glace Protéinée à la Mangue

Glace fruitée à la mangue avec une touche tropicale – pleine de saveur et de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de mangue
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire la mangue en purée et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Verser dans des moules à glace et congeler 4 heures.

## 70. Frozen Yogurt aux Baies

Frozen Yogurt rafraîchissant aux baies mélangées – léger et crémeux.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de baies mélangées
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les baies en purée, mélanger tous les ingrédients et congeler.
2. Laisser décongeler brièvement avant de servir.

## 71. Glace Protéinée Menthe-Chocolat

Glace au chocolat rafraîchissante avec une fine note de menthe – idéale pour les journées chaudes.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 2 gouttes d'arôme de menthe poivrée
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et congeler 3 heures.
2. Remuer de temps en temps jusqu'à ce que ce soit crémeux.

## 72. Frozen Yogurt au Citron

Frozen Yogurt légèrement acidulé au citron frais – estival et rafraîchissant.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 citron (jus et zeste)
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse lisse.
2. Congeler 3-4 heures en remuant régulièrement.

## 73. Glace Skyr-Fraise

Glace riche en protéines au Skyr frais et aux fraises – crémeuse et sucrée.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 100 g de fraises
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les fraises en purée et mélanger avec le Skyr et la poudre de protéine.
2. Verser dans des moules et congeler.

## 74. Glace Protéinée à la Noisette

Glace aux noisettes avec une texture crémeuse – sucrée, aromatique et pleine de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine noisette
- 1 c. à c. d'érythritol
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse lisse.
2. Mettre dans des moules à glace et congeler 4 heures.

## 75. Popsicles Yaourt-Baies

Glaces bâtonnet rafraîchissantes au yaourt et aux baies – parfait pour l'été.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de baies mélangées
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire légèrement les baies en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Verser dans des moules à glace et congeler 4 heures.

## 76. Froyo Chocolat-Coco

Frozen Yogurt au chocolat et à la noix de coco – crémeux et exotique.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 20 g de poudre de protéine chocolat
- 30 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et congeler.
2. Laisser décongeler légèrement avant de servir.

## 77. Glace Protéinée Mangue-Coco

Glace fruitée et exotique à la mangue et à la noix de coco – d'une légèreté estivale.

Ingrédients :

- 150 g de mangue
- 150 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 30 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Réduire la mangue en purée et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Mettre dans une boîte et congeler.

## 78. Popsicles Chocolat-Cacahuète

Glace bâtonnet au chocolat et à la cacahuète – crémeuse, sucrée et riche en protéines.

## Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 50 ml de lait

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une masse lisse.
2. Verser dans des moules à popsicles et congeler 4 heures.

## 79. Froyo Vanille-Baies

Frozen Yogurt crémeux à la vanille et aux baies – léger et rafraîchissant.

## Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées

## Préparation :

1. Réduire les baies en purée, mélanger avec les autres ingrédients.
2. Remplir et congeler.

## 80. Glace Protéinée à la Cannelle

Glace épicee à la cannelle et à la vanille – crémeuse et réconfortante.

## Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de cannelle
- 50 ml de lait

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Mettre dans une boîte hermétique et congeler 3-4 heures.

# Desserts aux Baies & Fruits

## 81. Dessert Fromage Blanc aux Baies

Dessert étagé fruité avec du fromage blanc crémeux et des baies fraîches – léger et riche en protéines.

## Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de poudre de protéine vanille

- 1 c. à c. d'érithritol

## Préparation :

1. Laver les baies et les couper en deux.
2. Mélanger le fromage blanc, la poudre de protéine et l'érithritol jusqu'à consistance lisse.
3. Disposer alternativement le fromage blanc et les baies dans des verres.

## 82. Tiramisu Protéiné à la Fraise

Un tiramisu estival avec des fraises fraîches et beaucoup de protéines.

## Ingrédients :

- 150 g de fraises
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 biscuits à la cuillère à l'épeautre

## Préparation :

1. Réduire les fraises en purée et réserver.
2. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine.
3. Disposer les biscuits en couches avec la crème et la purée de fraises.
4. Mettre au frais et déguster.

## 83. Crème Skyr-Framboise

Dessert crémeux aux framboises fraîches et haute teneur en protéines.

## Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 100 g de framboises
- 30 g de poudre de protéine vanille

## Préparation :

1. Réduire les framboises en purée et mélanger avec le Skyr et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et servir.

## 84. Rêve Mangue-Fromage Blanc

Dessert exotique avec de la mangue fraîche et du fromage blanc crémeux.

## Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 150 g de mangue
- 30 g de poudre de protéine vanille

## Préparation :

1. Réduire la mangue en purée et incorporer au fromage blanc.
2. Incorporer la poudre de protéine et mettre au frais.

## 85. Pudding Protéiné à la Myrtille

Pudding crémeux aux myrtilles fraîches – fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 100 g de myrtilles
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. d'amidon de maïs

Préparation :

1. Réduire les myrtilles en purée et mélanger avec le lait, la poudre de protéine et l'amidon.
2. Chauffer en remuant jusqu'à ce que le pudding soit crémeux.

## 86. Parfait Protéiné aux Baies

Dessert étagé élégant avec une crème vanille onctueuse et une purée de baies.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les baies en purée, mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.
2. Disposer alternativement dans des verres et réfrigérer.

## 87. Mousse Protéinée à la Fraise

Mousse légère et aérienne au goût de fraise fraîche et beaucoup de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de fraises
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 blanc d'œuf

Préparation :

1. Réduire les fraises en purée, mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
2. Battre le blanc d'œuf en neige et incorporer.

3. Mettre au frais et servir.

## 88. Dessert Protéiné à la Cerise

Des cerises juteuses rencontrent du fromage blanc vanille crémeux – un dessert d'été parfait.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de cerises dénoyautées
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les cerises en purée ou les couper en deux.
2. Mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
3. Réfrigérer au moins 30 minutes.

## 89. Dessert Yaourt aux Baies

Dessert léger aux baies fraîches et yaourt crémeux – idéal après l'entraînement.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les baies en purée et mélanger avec le yaourt et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et servir.

## 90. Crème Protéinée Pomme-Cannelle

Dessert réchauffant à la pomme et à la cannelle – sucré, crémeux et plein de protéines.

Ingrédients :

- 1 pomme
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Râper la pomme et la faire revenir brièvement.
2. Mélanger avec le fromage blanc, la poudre de protéine et la cannelle.

## 91. Dessert Protéiné Framboise-Chia

Dessert fruité aux framboises et graines de chia – rassasiant et léger.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 100 g de framboises
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 2 c. à s. de graines de chia

Préparation :

1. Réduire les framboises en purée et mélanger avec le lait, la poudre de protéine et les graines de chia.
2. Laisser gonfler 2 heures au réfrigérateur.

## 92. Rêve Protéiné à la Pêche

Dessert fruité et crémeux aux pêches mûries au soleil – léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de pêches
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les pêches en purée et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et déguster.

## 93. Dessert Skyr-Myrtille

Dessert crémeux au Skyr et myrtilles fraîches – riche en protéines et estival.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 100 g de myrtilles
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper les myrtilles en deux et incorporer au Skyr.
2. Mélanger crémeusement avec la poudre de protéine.

## 94. Panna Cotta Protéinée aux Baies

Variante riche en protéines du classique italien avec un miroir de baies fraîches.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 feuille de gélatine
- 100 g de baies mélangées

Préparation :

1. Faire tremper la gélatine, chauffer le lait et incorporer la poudre de protéine.
2. Incorporer la gélatine, verser la masse dans des verres.
3. Réduire les baies en purée et verser par-dessus comme un miroir.

## 95. Rêve Fraise-Yaourt

Dessert frais aux fraises et au yaourt – sucré, crémeux et léger.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de fraises
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les fraises en purée et mélanger avec le yaourt et la poudre de protéine.
2. Servir froid.

## 96. Crème Protéinée Cerise-Chocolat

Dessert chocolaté aux cerises fruitées – riche en protéines et crémeux.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 100 g de cerises

Préparation :

1. Couper les cerises en deux et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et déguster.

## 97. Mousse Fromage Blanc-Baies

Mousse aérienne aux baies et fromage blanc crémeux – léger et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 blanc d'œuf

Préparation :

1. Réduire les baies en purée et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Battre le blanc d'œuf en neige et incorporer.

## 98. Crème Protéinée à la Mûre

Crème fine aux mûres – crémeuse, fruitée et pleine de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de mûres
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les mûres en purée et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Réfrigérer 30 minutes.

## 99. Dessert Pomme-Baies

Dessert étagé fruité avec compote de pommes et baies – naturellement sucré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 pomme
- 100 g de baies
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper la pomme en dés, faire revenir brièvement et laisser refroidir.
2. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
3. Superposer avec les baies et la pomme.

## 100. Dessert Étagé Vanille-Baies

Un classique des desserts riches en protéines avec de la vanille crémeuse et des baies fruitées.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine et l'érythritol.
2. Disposer alternativement avec les baies dans des verres.
3. Servir froid.

# Créations Yaourt & Fromage Blanc

## 101. Fromage Blanc Vanille aux Baies

Fromage blanc crémeux à la vanille avec des baies fraîches – simple, léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine et l'érythritol jusqu'à consistance crémeuse.
2. Laver les baies et les disposer dessus.
3. Servir froid.

## 102. Crème Fromage Blanc-Chocolat

Crème au fromage blanc chocolatée – rassasiante, crémeuse et pleine de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 1 c. à c. de cacao en poudre
- 50 ml de lait

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème lisse.
2. Mettre au frais et déguster.

## 103. Bol Yaourt-Fraise

Bol fruité de yaourt aux fraises et une bonne portion de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de fraises
- 1 c. à c. d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine.
2. Couper les fraises en petits morceaux et incorporer.

## 104. Fromage Blanc Chocolat-Banane

Combinaison de banane et chocolat – crémeux, sucré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 banane
- 30 g de poudre de protéine chocolat

Préparation :

1. Écraser la banane et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.
2. Mettre au frais et déguster.

## 105. Yaourt Protéiné à la Framboise

Yaourt rafraîchissant aux framboises – léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de framboises
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les framboises en purée et mélanger avec le yaourt et la poudre de protéine.
2. Servir frais.

## 106. Fromage Blanc Pomme-Cannelle

Plaisir automnal avec pomme et cannelle – crémeux et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 pomme
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Râper la pomme et mélanger avec le fromage blanc, la poudre de protéine et la cannelle.

## 107. Crème Yaourt-Coco

Yaourt exotique avec une note de coco – léger, crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 30 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse homogène.
2. Servir froid.

## 108. Rêve Fromage Blanc-Myrtille

Fromage blanc crémeux aux myrtilles fraîches – fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de myrtilles

Préparation :

1. Remuer le fromage blanc avec la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
2. Incorporer les myrtilles et déguster.

## 109. Yaourt Protéiné à la Mangue

Yaourt fruité et exotique à la mangue – rafraîchissant et crémeux.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 150 g de mangue
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire la mangue en purée et mélanger avec le yaourt et la poudre de protéine.

## 110. Fromage Blanc Cerise-Chocolat

Fromage blanc chocolaté aux cerises fruitées – délicieux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de cerises
- 30 g de poudre de protéine chocolat

Préparation :

1. Couper les cerises en deux et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.

## 111. Crème Skyr-Fraise

Crème légère au Skyr et fraises fraîches – riche en protéines et en saveur.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 100 g de fraises

- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire les fraises en purée et mélanger avec le Skyr et la poudre de protéine.

## 112. Étouffé Yaourt-Baies

Dessert étagé à base de yaourt, crème protéinée et baies – simple et délicieux.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées

Préparation :

1. Mélanger le yaourt et la poudre de protéine.
2. Disposer alternativement avec les baies dans des verres.

## 113. Crème Fromage Blanc-Pêche

Crème au fromage blanc estivale avec morceaux de pêche – douce, légère et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 1 pêche
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper la pêche en dés et mélanger avec le fromage blanc et la poudre de protéine.

## 114. Yaourt Protéiné à la Cannelle

Yaourt épice à la cannelle et à la vanille – parfait comme en-cas ou petit-déjeuner.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir froid.

## 115. Fromage Blanc Protéiné aux Baies

Fromage blanc riche en protéines avec mélange de baies – fruité, léger et rassasiant.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 100 g de baies mélangées

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
2. Incorporer les baies et servir.

## 116. Fromage Blanc Chocolat-Coco

Fromage blanc chocolaté avec noix de coco râpée – crémeux et exotique.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 20 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une masse homogène.

## 117. Crème Yaourt-Myrtille

Yaourt crémeux aux myrtilles – parfait comme dessert léger.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de myrtilles
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper les myrtilles en deux et les incorporer au yaourt.
2. Déguster frais.

## 118. Skyr Protéiné Vanille

Skyr simple au goût de vanille – pur plaisir protéiné.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Mélanger le Skyr avec la poudre de protéine jusqu'à consistance crémeuse.
2. Servir éventuellement avec des fruits frais.

## 119. Yaourt Pomme-Baies

Yaourt aux baies fraîches et morceaux de pomme – fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 1 pomme
- 100 g de baies
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper la pomme en morceaux et mélanger avec les baies et le yaourt.
2. Incorporer la poudre de protéine.

## 120. Fromage Blanc Protéiné aux Noix

Fromage blanc copieux aux noix – rassasiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 20 g de noix hachées

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
2. Incorporer les noix et servir.

# Salades de Fruits & Parfaits

## 121. Salade de Fruits Estivale aux Baies

Salade de fruits fraîche aux baies et sauce crémeuse protéinée – légère et rafraîchissante.

Ingrédients :

- 100 g de fraises
- 100 g de myrtilles
- 1 pomme
- 150 g de yaourt 1,5%
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Laver les fruits, les couper et les mélanger dans un saladier.
2. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
3. Verser la sauce sur la salade de fruits et servir.

## 122. Salade de Fruits Protéinée Tropicale

Salade de fruits exotique avec mangue, ananas et une légère crème vanille.

Ingrédients :

- 100 g de mangue
- 100 g d'ananas

- 1 kiwi
- 150 g de Skyr
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper les fruits en morceaux et les mélanger.
2. Mélanger le Skyr avec la poudre de protéine.
3. Verser sur la salade de fruits et servir froid.

## 123. Parfait Protéiné aux Baies

Dessert étagé composé de fromage blanc, baies et garniture croustillante – plein de protéines et de saveur.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de baies mélangées
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à s. de flocons d'avoine

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
2. Disposer les baies et le fromage blanc en alternance dans des verres.
3. Saupoudrer de flocons d'avoine et déguster.

## 124. Parfait Protéiné à la Fraise

Parfait crémeux aux fraises fraîches et fromage blanc vanille – idéal comme dessert d'été.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de fraises
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper les fraises en petits morceaux.
2. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine.
3. Remplir par couches dans des verres et servir.

## 125. Salade de Fruits Pomme-Cannelle

Salade de fruits automnale avec pomme, poire et une pincée de cannelle – goût fruité et chaleureux.

Ingrédients :

- 1 pomme
- 1 poire
- 100 g de yaourt 1,5%

- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à c. de cannelle

Préparation :

1. Couper les fruits en dés et les mettre dans un saladier.
2. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine et la cannelle.
3. Verser sur la salade de fruits et déguster.

## 126. Parfait Mangue-Fromage Blanc

Parfait exotique à la mangue et fromage blanc crémeux à la vanille – fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de mangue
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Réduire la mangue en purée.
2. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
3. Disposer la mangue et le fromage blanc en alternance dans des verres.

## 127. Salade Protéinée Kiwi-Baies

Salade fruitée avec kiwi, baies et yaourt vanille crémeux – légère et rafraîchissante.

Ingrédients :

- 2 kiwis
- 100 g de myrtilles
- 150 g de yaourt 1,5%
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Éplucher les kiwis et les couper en tranches.
2. Mélanger avec les myrtilles.
3. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine et verser dessus.

## 128. Parfait Protéiné à la Pêche

Parfait fruité aux pêches et couche de fromage blanc crémeuse – estival et léger.

Ingrédients :

- 1 pêche
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper la pêche en dés.
2. Mélanger le fromage blanc et la poudre de protéine.
3. Remplir par couches dans des verres.

## 129. Parfait Framboise-Coco

Délicieux parfait aux framboises et coco – crémeux, fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 100 g de framboises
- 200 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 20 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine et la noix de coco râpée.
2. Disposer en couches avec les framboises dans des verres.

## 130. Parfait Fromage Blanc Baies-Chocolat

Combinaison de fromage blanc au chocolat crémeux et baies fraîches – un délicieux en-cas protéiné.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine chocolat
- 100 g de baies mélangées

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
2. Laver les baies et disposer en alternance avec le fromage blanc.

## 131. Parfait Ananas-Coco

Dessert exotique avec morceaux d'ananas et crème de coco – comme des vacances tropicales.

Ingrédients :

- 150 g d'ananas
- 200 g de Skyr
- 30 g de poudre de protéine vanille
- 20 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Couper l'ananas en morceaux.
2. Mélanger le Skyr avec la poudre de protéine et la noix de coco râpée.
3. Remplir par couches dans des verres.

## 132. Parfait Skyr-Baies

Parfait au Skyr avec baies – crémeux, fruité et plein de protéines.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 100 g de baies
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Mélanger le Skyr avec la poudre de protéine.
2. Disposer en couches avec les baies dans des verres et servir froid.

## 133. Salade Protéinée Fraise-Banane

Salade de fruits rafraîchissante avec fraises, banane et crème vanille légère.

Ingrédients :

- 1 banane
- 100 g de fraises
- 150 g de yaourt 1,5%
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper les fruits et mélanger.
2. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine et verser dessus.

## 134. Parfait Cerise-Fromage Blanc

Parfait fruité aux cerises sucrées et fromage blanc crémeux à la vanille.

Ingrédients :

- 100 g de cerises
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper les cerises en deux et les dénoyauter.
2. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
3. Disposer alternativement dans des verres.

## 135. Salade de Fruits Protéinée aux Fruits des Bois

Salade de fruits fruitée aux fruits des bois et yaourt vanille – légère et saine.

Ingrédients :

- 100 g de fruits des bois
- 1 pomme
- 150 g de yaourt 1,5%
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper la pomme en dés et mélanger avec les baies.
2. Mélanger le yaourt et la poudre de protéine.
3. Verser sur les fruits et servir.

## 136. Parfait Myrtille-Fromage Blanc

Parfait crémeux aux myrtilles – fruité, léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc maigre
- 100 g de myrtilles
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
2. Disposer avec les myrtilles dans des verres.

## 137. Salade de Fruits Protéinée au Pamplemousse

Salade de fruits fraîche, légèrement acidulée avec pamplemousse, orange et dressing au fromage blanc.

Ingrédients :

- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 150 g de fromage blanc maigre
- 20 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Lever les suprêmes des fruits et les couper en morceaux.
2. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine jusqu'à consistance lisse.
3. Verser comme dressing sur les fruits.

## 138. Parfait Framboise-Skyr

Parfait au Skyr avec framboises fraîches – crémeux, sucré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 g de Skyr
- 100 g de framboises
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Mélanger le Skyr avec la poudre de protéine.
2. Disposer avec les framboises dans des verres.

### 139. Trifle Yaourt-Baies

Trifle léger avec yaourt vanille, baies et flocons d'avoine – parfait pour un en-cas.

Ingrédients :

- 200 g de yaourt 1,5%
- 100 g de baies
- 20 g de poudre de protéine vanille
- 1 c. à s. de flocons d'avoine

Préparation :

1. Mélanger le yaourt avec la poudre de protéine.
2. Remplir alternativement avec les baies et les flocons d'avoine dans des verres.

### 140. Parfait Pomme-Baies

Dessert étagé avec morceaux de pomme, baies et fromage blanc crémeux – léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 pomme
- 100 g de baies
- 200 g de fromage blanc maigre
- 30 g de poudre de protéine vanille

Préparation :

1. Couper la pomme en dés, laver les baies.
2. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine.
3. Disposer tout en couches dans des verres et servir.

## Cheesecakes & Gâteaux au fromage blanc

### 141. Gâteau au fromage blanc protéiné classique

Gâteau au fromage blanc crémeux à l'arôme de vanille – riche en protéines, juteux et facile à préparer.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs

- 40 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs d'érythritol
- 1 càc d'extrait de vanille

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Verser dans un moule à charnière graissé et cuire pendant 40 minutes.
4. Laisser refroidir et servir.

### 142. Cheesecake citron protéiné

Cheesecake rafraîchissant avec une fine note de citron – léger et crémeux.

Ingrédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 citron (jus et zeste)
- 2 càs d'érythritol

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mélanger tous les ingrédients en une pâte lisse.
3. Verser dans un moule et cuire pendant 35 minutes.

### 143. Gâteau au fromage blanc chocolat protéiné

Gâteau au chocolat juteux à base de fromage blanc – parfait pour les amateurs de chocolat.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de cacao en poudre
- 2 càs d'érythritol

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Verser dans un moule graissé.
3. Cuire 40 minutes à 180°C.

### 144. Cheesecake aux fruits rouges protéiné

Cheesecake fruité aux fruits rouges mélangés – crémeux et riche en protéines.

Ingédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fruits rouges
- 2 càs d'érythritol

Préparation :

1. Préchauffer le four à 175°C.
2. Mélanger le fromage blanc, les œufs et la poudre de protéine.
3. Incorporer les fruits rouges et cuire pendant 35 minutes.

## 145. Gâteau au Skyr vanille

Gâteau léger au Skyr – crémeux, sucré et plein de protéines.

Ingédients :

- 400 g de Skyr
- 2 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc d'extrait de vanille
- 2 càs d'érythritol

Préparation :

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule.
3. Cuire 35 minutes et laisser refroidir.

## 146. Gâteau au fromage blanc pomme-cannelle

Gâteau juteux avec des morceaux de pomme et de la cannelle – parfait pour l'automne.

Ingédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 2 pommes
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Éplucher les pommes et les couper en dés.
2. Mélanger tous les ingrédients et incorporer les pommes.
3. Cuire 40 minutes à 180°C.

## 147. Cheesecake aux framboises protéiné

Cheesecake crémeux aux framboises fraîches – sucré, fruité et riche en protéines.

Ingédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de framboises

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, les œufs et la poudre de protéine.
2. Incorporer délicatement les framboises.
3. Cuire dans un moule à 175°C pendant 35 minutes.

## 148. Gâteau au fromage blanc marbré chocolat

Effet marbré classique avec des couches vanille et chocolat – riche en protéines et juteux.

Ingédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 20 g de poudre de protéine à la vanille
- 20 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs d'érythritol

Préparation :

1. Diviser la pâte en deux, mélanger une moitié avec la protéine au chocolat.
2. Verser alternativement dans le moule et marbrer.
3. Cuire 40 minutes à 180°C.

## 149. Gâteau au fromage blanc aux cerises protéiné

Gâteau au fromage blanc fruité avec des cerises juteuses – léger et plein de protéines.

Ingédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de cerises

Préparation :

1. Dénoyauter les cerises et les couper en deux.

- Mélanger tous les ingrédients et incorporer les cerises.
- Cuire 40 minutes à 175°C.

## 150. Gâteau au fromage blanc coco

Gâteau au fromage blanc exotique avec de la noix de coco râpée – crémeux et légèrement sucré.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 30 g de noix de coco râpée

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Verser dans un moule graissé et cuire 40 minutes à 175°C.

## 151. Cheesecake aux myrtilles protéiné

Cheesecake aux myrtilles – crémeux, fruité et plein de protéines.

Ingrédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de myrtilles

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients sauf les myrtilles.
- Incorporer les myrtilles et cuire 35 minutes à 175°C.

## 152. Gâteau au fromage blanc chocolat-cacahuète

Gâteau au chocolat riche en protéines avec du beurre de cacahuète – crémeux et aromatique.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs de beurre de cacahuète

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients et remuer jusqu'à consistance lisse.
- Cuire dans un moule à 180°C pendant 40 minutes.

## 153. Gâteau au fromage blanc aux fraises

Gâteau au fromage blanc estival aux fraises fraîches – léger, fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fraises

Préparation :

- Couper les fraises en petits morceaux.
- Mélanger tous les ingrédients et incorporer les fraises.
- Cuire 35 minutes à 175°C.

## 154. Cheesecake caramel protéiné

Cheesecake velouté avec une note de caramel – crémeux et sucré, mais conscient des calories.

Ingrédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine au caramel
- 2 càs d'érythritol

Préparation :

- Préchauffer le four à 170°C.
- Mélanger tous les ingrédients et cuire pendant 35 minutes.

## 155. Gâteau au fromage blanc aux noix protéiné

Gâteau au fromage blanc crémeux aux noix moulues – rassasiant et riche en protéines.

Ingrédients :

- 500 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 40 g de noisettes moulues

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule.
- Cuire 40 minutes à 180°C.

## 156. Cheesecake vanille-fruits rouges

Cheesecake vanille crémeux avec un nappage de fruits rouges frais – léger et délicieux.

Ingrédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fruits rouges mélangés

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc, les œufs et la poudre de protéine.
2. Verser dans le moule, répartir les fruits rouges par-dessus et cuire 35 minutes.

### 157. Gâteau au fromage blanc potiron protéiné

Gâteau au fromage blanc automnal avec purée de potiron et cannelle – crémeux et aromatique.

Ingédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 150 g de purée de potiron
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans un moule à pâtisserie.
2. Cuire 40 minutes à 175°C.

### 158. Cheesecake chocolat-coco

Cheesecake exotique au chocolat et à la noix de coco – crémeux, sucré et riche en protéines.

Ingédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 20 g de noix de coco râpée

Préparation :

1. Mélanger le fromage blanc avec la poudre de protéine et la noix de coco râpée.
2. Cuire 35 minutes à 180°C.

### 159. Gâteau au Skyr aux fruits rouges

Gâteau au Skyr fruité aux fruits rouges mélangés – léger et riche en protéines.

Ingédients :

- 400 g de Skyr
- 2 œufs
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fruits rouges

Préparation :

1. Mélanger le Skyr, les œufs et la poudre de protéine.
2. Incorporer les fruits rouges et cuire 35 minutes à 175°C.

### 160. Cheesecake marbré protéiné

Un cheesecake bicolore vanille et chocolat – crémeux et visuellement beau.

Ingédients :

- 400 g de fromage blanc maigre
- 3 œufs
- 20 g de poudre de protéine à la vanille
- 20 g de poudre de protéine au chocolat

Préparation :

1. Diviser la pâte en deux, mélanger une moitié avec la protéine au chocolat.
2. Verser alternativement dans le moule et marbrer.
3. Cuire 40 minutes à 180°C.

## Desserts au micro-ondes

### 161. Mugcake chocolat protéiné

Gâteau au chocolat rapide au micro-ondes – moelleux, juteux et riche en protéines.

Ingédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càs de cacao en poudre
- 2 càs de lait
- 0,5 càc de levure chimique

Préparation :

1. Bien mélanger tous les ingrédients dans une tasse.
2. Cuire 1 à 1,5 minute au micro-ondes à 800 watts.
3. Laisser refroidir un peu et déguster.

### 162. Mugcake vanille protéiné

Gâteau léger à la vanille au micro-ondes – prêt en quelques minutes.

Ingédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de lait

- 1 càc d'extrait de vanille
- 0,5 càc de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger le tout dans une tasse jusqu'à consistance lisse.
2. Chauffer environ 1 minute à 800 watts.
3. Laisser refroidir brièvement et servir.

### 163. Mugcake banane protéiné

Gâteau moelleux à la banane et à la vanille – sucré, tendre et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 1 petite banane
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de levure chimique

Préparation :

1. Écraser la banane, mélanger tous les ingrédients.
2. Cuire dans une tasse 1,5 minute à 800 watts.

### 164. Mugcake pomme-cannelle protéiné

Gâteau aux pommes chaud au micro-ondes – fruité et aromatique.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de compote de pommes
- 1 càc de cannelle
- 0,5 càc de levure chimique

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans une tasse.
2. Chauffer 1,5 minute au micro-ondes.

### 165. Mugcake chocolat-cacahuète protéiné

Combinaison de chocolat et de beurre de cacahuète – rapide, crémeux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de beurre de cacahuète
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients et remuer jusqu'à consistance lisse dans une tasse.
2. Cuire 1 à 1,5 minute au micro-ondes.

### 166. Mugcake fruits rouges protéiné

Gâteau aux fruits rouges juteux au micro-ondes – fruité et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de lait
- 50 g de fruits rouges

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients sauf les fruits rouges.
2. Incorporer les fruits rouges et chauffer 1,5 minute.

### 167. Mugcake citron protéiné

Gâteau au citron frais – sucré, fruité et prêt en une minute.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de jus de citron
- 1 càc de zeste de citron
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients dans un bol.
2. Verser dans une tasse et chauffer 1 à 1,5 minute.

### 168. Dessert chocolat-coco protéiné

Délice chocolaté chaud avec une légère note de coco – rapide et délicieux.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 25 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 10 g de noix de coco râpée
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Tout mélanger et verser dans une tasse.
2. Cuire 1,5 minute au micro-ondes.

## 169. Brownie chocolat protéiné en tasse

Un brownie juteux au micro-ondes – chaud, sucré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cacao en poudre
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une tasse.
2. Cuire 1 à 1,5 minute à 800 watts.

## 170. Mugcake vanille-fruits rouges

Mugcake fruité et léger à la vanille et aux fruits rouges frais – parfait pour l'été.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de fruits rouges
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et incorporer les fruits rouges.
2. Chauffer 1 minute au micro-ondes.

## 171. Pudding chocolat protéiné

Pudding chaud au micro-ondes – prêt en quelques secondes et délicieusement crémeux.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de féculle de maïs

Préparation :

1. Mélanger le tout et chauffer dans un bol allant au micro-ondes.
2. Remuer plusieurs fois jusqu'à ce que le pudding épaississe.

## 172. Mugcake beurre de cacahuète protéiné

Gâteau sucré au beurre de cacahuète avec arôme de vanille – riche en protéines et rassasiant.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 1 càc de beurre de cacahuète
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Tout mélanger dans une tasse.
2. Chauffer 1 à 1,5 minute.

## 173. Muffin pomme-cannelle protéiné

Un muffin aux pommes chaud au micro-ondes – sucré, moelleux et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 2 càs de compote de pommes
- 1 càc de cannelle

Préparation :

1. Mélanger le tout jusqu'à consistance lisse et cuire 1 minute au micro-ondes.

## 174. Brownie protéiné aux fruits rouges

Brownie juteux au micro-ondes avec un cœur fruité aux fruits rouges – chaud et délicieux.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 2 càs de lait
- 50 g de fruits rouges

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients, insérer les fruits rouges au centre.
2. Chauffer 1,5 minute.

## 175. Mugcake vanille-caramel

Gâteau rapide au goût de vanille et de caramel – tendre et riche en protéines.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au caramel
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans une tasse.
2. Cuire 1 minute au micro-ondes.

## 176. Pudding protéiné aux fruits rouges

Pudding crémeux aux fruits rouges au micro-ondes – fruité, léger et riche en protéines.

Ingrédients :

- 200 ml de lait
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 100 g de fruits rouges

Préparation :

1. Mélanger le tout dans un bol.
2. Chauffer au micro-ondes, en remuant de temps en temps.

## 177. Gâteau tasse chocolat-coco

Gâteau au chocolat chaud avec un fin arôme de coco – rapide et délicieux.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 10 g de noix de coco râpée
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients dans une tasse.
2. Cuire 1 minute au micro-ondes.

## 178. Mugcake moka protéiné

Un gâteau chocolat-café corsé au micro-ondes – parfait pour l'après-midi.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 25 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de café instantané
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger le tout et chauffer dans une tasse 1 minute.

## 179. Mugcake fraise protéiné

Gâteau aux fraises moelleux au micro-ondes – fruité et sucré.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine à la vanille
- 50 g de fraises
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Couper les fraises en petits morceaux et les incorporer à la pâte.
2. Chauffer 1 minute au micro-ondes.

## 180. Mugcake chocolat-cannelle

Gâteau au chocolat épice à la cannelle – chaud, sucré et prêt en une minute.

Ingrédients :

- 1 œuf
- 30 g de poudre de protéine au chocolat
- 1 càc de cannelle
- 2 càs de lait

Préparation :

1. Mélanger le tout et cuire au micro-ondes pendant 1 minute.
2. Déguster chaud.

# Desserts végétaliens & à base de plantes

## 181. Mousse au chocolat protéinée vegan

Mousse au chocolat légère et crémeuse sans produits laitiers – riche en protéines végétales.

Ingrédients :

- 1 avocat mûr
- 25 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 1 càs de cacao en poudre
- 50 ml de boisson végétale
- 1 càc de sirop d'agave

Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème.
2. Verser dans des verres et réfrigérer 30 minutes.

## 182. Pudding vanille-coco protéiné

Pudding léger au lait de coco et à la vanille – vegan et crémeux.

Ingrédients :

- 200 ml de lait de coco
- 30 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)
- 1 càc de féculle de maïs

- 1 càc de sirop d'agave

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse et chauffer en remuant.
2. Verser dans des petits bols et laisser refroidir.

### 183. Crème de quinoa aux fruits rouges vegan

Dessert fruité à base de quinoa et de fruits rouges – riche en protéines végétales.

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cuit
- 150 g de yaourt au soja
- 100 g de fruits rouges mélangés
- 20 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Mixer les fruits rouges et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Servir froid.

### 184. Boules protéinées chocolat vegan

Petites Energy Balls au chocolat et aux noix – parfaites pour les envies sucrées.

Ingrédients :

- 50 g de flocons d'avoine
- 20 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 1 càs de sirop d'agave
- 1 càs d'eau

Préparation :

1. Bien mélanger le tout, former des boules.
2. Laisser durcir 30 minutes au réfrigérateur.

### 185. Crème de mangue protéinée

Dessert exotique à la mangue et au yaourt au soja – fruité et vegan.

Ingrédients :

- 150 g de mangue
- 150 g de yaourt au soja
- 25 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Mixer la mangue et mélanger avec le yaourt et la poudre de protéine.
2. Déguster froid.

### 186. Pudding de chia chocolat vegan

Pudding de chia au cacao et aux protéines végétales – rassasiant et délicieux.

Ingrédients :

- 250 ml de lait d'amande
- 2 càs de graines de chia
- 20 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 1 càc de cacao en poudre

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et laisser gonfler 2 heures au réfrigérateur.

### 187. Mousse fraise-soja protéinée

Mousse crémeuse aux fraises avec yaourt au soja – légère, vegan et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de fraises
- 150 g de yaourt au soja
- 25 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Mixer les fraises et mélanger avec les autres ingrédients.
2. Réfrigérer et servir.

### 188. Pudding chocolat vegan

Pudding au chocolat velouté à base de lait d'avoine – crémeux, sucré et riche en protéines.

Ingrédients :

- 250 ml de lait d'avoine
- 25 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 1 càc de féculle de maïs

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et chauffer jusqu'à ce que le pudding épaississe.

### 189. Crème de riz vanille vegan

Riz au lait crémeux avec des protéines végétales – classique et vegan.

Ingrédients :

- 200 ml de lait de soja
- 60 g de riz rond
- 20 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)
- 1 càc de sirop d'agave

Préparation :

1. Cuire le riz dans le lait de soja jusqu'à ce qu'il soit tendre.
2. Incorporer la poudre de protéine et le sucre, laisser refroidir.

## 190. Crème chocolat-noisette protéinée

Crème vegan au chocolat et à la noisette – comme une pâte à tartiner saine.

Ingrédients :

- 2 càs de purée de noisettes
- 20 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 2 càs de lait d'avoine

Préparation :

1. Remuer tous les ingrédients jusqu'à obtenir une crème.
2. Conserver au frais et utiliser comme dessert ou trempette.

## 191. Parfait framboise vegan

Parfait fruité aux framboises et crème vanille – sucré et végétal.

Ingrédients :

- 150 g de framboises
- 150 g de yaourt au soja
- 25 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Mélanger le yaourt et la poudre de protéine.
2. Superposer avec les framboises et servir froid.

## 192. Coupe glacée chocolat vegan

Glace sans produits laitiers – avec cacao, banane et poudre de protéine vegan.

Ingrédients :

- 1 banane congelée
- 25 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 50 ml de lait d'amande

Préparation :

1. Tout mixer pour obtenir une crème onctueuse.
2. Servir immédiatement.

## 193. Bowl protéiné aux fruits rouges vegan

Bowl dessert fruité aux protéines végétales – frais, léger et rassasiant.

Ingrédients :

- 100 g de fruits rouges mélangés
- 150 g de yaourt au soja
- 25 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
2. Garnir de noix ou de graines de chia selon les goûts.

## 194. Pudding caramel protéiné vegan

Pudding crémeux au goût de caramel végétal – riche en protéines et sans lactose.

Ingrédients :

- 200 ml de lait de soja
- 25 g de poudre de protéine au caramel (vegan)
- 1 càc de féculle de maïs

Préparation :

1. Mélanger le tout, chauffer et laisser épaissir en remuant.

## 195. Crème coco-fruits rouges vegan

Dessert léger au lait de coco et aux fruits rouges – entièrement végétal et riche en protéines.

Ingrédients :

- 150 g de fruits rouges
- 100 ml de lait de coco
- 25 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

Préparation :

1. Tout mixer jusqu'à consistance crémeuse.
2. Réfrigérer et servir.

## 196. Mousse cacahuète-chocolat vegan

Mousse crémeuse au beurre de cacahuète et au chocolat – vegan et riche en protéines.

## Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 1 càs de beurre de cacahuète
- 25 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)

## Préparation :

1. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une crème.
2. Servir froid.

## 197. Crème vanille-cajou vegan

Crème veloutée de cajou et de vanille – naturellement sucrée et riche en protéines.

## Ingrédients :

- 50 g de noix de cajou (trempées)
- 100 ml de lait d'avoine
- 20 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

## Préparation :

1. Rincer les noix de cajou et les mixer avec les autres ingrédients.

## 198. Crème avoine-chocolat vegan

Crème dessert chaude à base de flocons d'avoine et de cacao – végétale et rassasiante.

## Ingrédients :

- 200 ml de lait d'avoine
- 30 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 30 g de flocons d'avoine

## Préparation :

1. Faire bouillir brièvement les flocons d'avoine dans le lait, incorporer la poudre de protéine.
2. Laisser refroidir un peu et déguster.

## 199. Alternative au fromage blanc aux fruits rouges vegan

Crème fruitée à base de soja – crémeuse, légère et riche en protéines végétales.

## Ingrédients :

- 200 g de fromage blanc de soja (ou yaourt égoutté)
- 100 g de fruits rouges

- 25 g de poudre de protéine à la vanille (vegan)

## Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et verser dans des petits bols.
2. Déguster froid.

## 200. Pudding chocolat-banane vegan

Dessert sain à la banane, au cacao et aux protéines végétales – sucré et crémeux.

## Ingrédients :

- 1 banane mûre
- 25 g de poudre de protéine au chocolat (vegan)
- 100 ml de lait d'amande

## Préparation :

1. Mixer finement tous les ingrédients.
2. Servir froid ou légèrement chaud.

