

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

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



# INDICE

---

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

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

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

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

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

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

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

# BUDINI & CREME

## 1. Budino proteico alla vaniglia classico

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

## 2. Crema di quark al cioccolato

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

### 3. Yogurt greco con miele e noci

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

#### INGREDIENTI:

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

#### PREPARAZIONE:

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

### 4. Budino di chia al cocco

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

#### INGREDIENTI:

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

#### PREPARAZIONE:

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

### 5. Dessert di quark alle fragole

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

#### INGREDIENTI:

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

#### PREPARAZIONE:

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

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

## 6. Budino proteico al caramello

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 7. Crema Mango Lassi

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 8. Mousse di quark al limone

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

### INGREDIENTI:

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **9. Semolino proteico con cannella**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **10. Panna cotta alla vaniglia con frutti di bosco**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **11. Crema cioccolato e nocciole**

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 12. Skyr con composta di frutti di bosco

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 13. Crema proteica al burro di arachidi

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 14. Riso al latte con cocco

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

## UN DESSERT TROPICALE.

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 15. Sogno di quark ai lamponi

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 16. Budino proteico al caffè

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 17. Quark mela e cannella

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 18. Dessert a strati yogurt e mirtilli

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

### INGREDIENTI:

- 300 g yogurt greco

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

### PREPARAZIONE:

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

## 19. Riso al latte proteico classico

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

5. Servire con zucchero e cannella o composta.

## 20. Crema tiramisù di quark

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

### INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 100 g mascarpone

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

### PREPARAZIONE:

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

# GELATO PROTEICO & DOLCI GELATI

## 21. Gelato proteico alla vaniglia

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

1. Montare la panna con le proteine.

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

## 22. Nicecream cioccolato e banana

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 23. Gelato al burro di arachidi senza zucchero

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 24. Frozen yogurt alla fragola

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

### INGREDIENTI:

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

### **25. Sorbetto mango e cocco**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

### **26. Gelato Protein Cookie Dough**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

### **27. Gelato proteico al caffè**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **28. Gelato su stecco skyr e mirtilli**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **29. Gelato proteico alla nocciola**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **30. Gelato cheesecake ai lamponi**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **31. Gelato soft proteico alla banana**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **32. Gelato proteico cioccolato e menta**

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

## **CIOCCOLATO - UN CLASSICO CON PROTEINE.**

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **33. Gelato proteico al pistacchio**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## 34. Gelato proteico al cocco

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 35. Gelato caramello e sale marino

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 36. Sorbetto fragola e basilico

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

### INGREDIENTI:

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **37. Corteccia di frozen yogurt proteico**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **38. Nicecream alla pesca**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **39. Sandwich gelato cioccolato e arachidi**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

5. Congelare 30 minuti e servire.

## 40. Gelato quark e limone

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

### INGREDIENTI:

- 250 g quark magro
- 150 ml panna

• Succo e scorza di 2 limoni

• 30 g proteine in polvere alla vaniglia

• 4 cucchiaini miele

### PREPARAZIONE:

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

# TORTE & DOLCI PROTEICI

## 41. Torta al cioccolato proteica succosa

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

### INGREDIENTI:

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

• 50 g mandorle macinate

• 60 g miele o dolcificante

• 1 cucchiaino lievito

• 50 ml latte

### PREPARAZIONE:

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

## 42. Ciambella proteica al limone

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 43. Banana bread proteico

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 44. Torta di carote proteica

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

### INGREDIENTI:

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

- 1 cucchiaino lievito

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **45. Torta margherita proteica alla vaniglia**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **46. Torta cioccolato e zucchine**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **47. Torta di mele, avena e proteine**

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

#### **INGREDIENTI:**

- 2 mele (grattugiate)

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **48. Brownies proteici al burro di arachidi**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

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

## **49. Cheesecake proteica New York Style**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## 50. Torta marmorizzata proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 51. Torta crumble ai frutti di bosco proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 52. Torta di zucca proteica

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

### INGREDIENTI:

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **53. Torta al cocco proteica**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **54. Crostata proteica al cioccolato**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **55. Torta yogurt e lamponi**

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

## **INGREDIENTI:**

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

- 100 g biscotti avena
- 50 g burro

#### PREPARAZIONE:

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

## 56. Torta di noci proteica

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

#### INGREDIENTI:

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

#### PREPARAZIONE:

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

## 57. Brownies proteici fudgy

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

#### INGREDIENTI:

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

#### PREPARAZIONE:

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

## 58. Torta di mele e cannella proteica

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

#### INGREDIENTI:

- 3 mele
- 3 uova

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **59. Torta quark e olio proteica**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

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

## **60. Torta cioccolato e ciliegie proteica**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

# MUFFIN & CUPCAKE

## 61. Muffin proteici al cioccolato classici

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

5. Cuocere 18-22 minuti.

## 62. Muffin proteici ai mirtilli

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

5. Cuocere 20-22 minuti.

## 63. Muffin banana e avena

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 64. Muffin proteici limone e semi di papavero

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

### INGREDIENTI:

- 2 uova

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

### PREPARAZIONE:

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

## 65. Muffin burro di arachidi e cioccolato

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 180°C.

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

## 66. Muffin proteici mela e cannella

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 67. Muffin doppio cioccolato

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 68. Cupcake proteici con frosting alla vaniglia

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

### INGREDIENTI:

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

- Zuccherini colorati

#### **PREPARAZIONE:**

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

### **69. Muffin alle carote senza zucchero**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

### **70. Muffin lamponi e**

### **cioccolato bianco**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

### **71. Muffin speziati alla zucca**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **72. Cupcake cioccolato e banana**

**COPPIA CLASSICA: CIOCCOLATO E BANANA IN CUPCAKE DOLCI NATURALLY.**

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

5. Opzionale topping.

## **73. Muffin proteici al cocco**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **74. Cupcake proteici alla fragola**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **75. Muffin avena e uvetta**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preriscaldare forno a 180°C.

2. Mescolare tutto.

3. Cuocere 20-22 minuti.

4. Servire caldi.

5. Perfetti a colazione.

## **76. Muffin proteici con gocce di cioccolato**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **77. Muffin cioccolato e zucchine**

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

## ZUCCHINE - INVISIBILI!

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 78. Cupcake al limone con frosting di quark

### SOLEGGIATI: CUPCAKE LIMONE CON FROSTING PROTEICO - LEGGERI.

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

1. Cuocere muffin e raffreddare.

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

3. Decorare.

4. Guarnire con scorza extra.

## 79. Mug cake muffin proteico

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 80. Cupcake cioccolato e nocciola

### COME NUTELLA: CUPCAKE CIOCCOLATO CON FROSTING NOCCIOLA - IRRESISTIBILE.

## INGREDIENTI:

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

- Nocciole tritate

## PREPARAZIONE:

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

# BARRETTE PROTEICHE & ENERGY BALLS

## 81. Barrette proteiche cioccolato senza cottura

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

## INGREDIENTI:

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

- 50 g cioccolato fondente (glassa)

## PREPARAZIONE:

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

## 82. Energy balls al burro di arachidi

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

**10 MINUTI.**

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **83. Palline cocco e datteri**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

1. Frullare i datteri.

**2. Unire il resto e lavorare.**

**3. Formare palline.**

**4. Rotolare nel cocco.**

**5. Conservare in frigo.**

## **84. Barrette proteiche cioccolato e avena**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **85. Energy balls mandorla e vaniglia**

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 86. Barrette di muesli proteiche fatte in casa

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

3. Scaldare miele e burro, unire.

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

5. Raffreddare completamente prima di tagliare.

## 87. Palline cioccolato e mirtilli rossi

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 88. Barrette anacardi e cocco

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 89. Bocconcini proteici arachidi e cioccolato

**MINI SNICKERS: BOCCONCINI ARACHIDI E CIOCCOLATO - CREANO DIPENDENZA.**

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

**4. Immergere nel cioccolato fuso.**

**5. Far rassodare su carta forno.**

## 90. Barrette avena e miele

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 91. Palline noci e datteri

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

## INGREDIENTI:

- 100 g noci
- 100 g datteri Medjool

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **92. Bocconcini di brownie proteici**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **93. Energy balls cocco e lime**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **94. Tartufi proteici al cioccolato**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

- Cacao, noci per rotolare

### **PREPARAZIONE:**

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

## **95. Barrette ai semi di zucca**

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

### **INGREDIENTI:**

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

### **PREPARAZIONE:**

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

## **96. Palline proteiche al matcha**

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

### **INGREDIENTI:**

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

### **PREPARAZIONE:**

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

## **97. Energy balls al pistacchio**

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

### **INGREDIENTI:**

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

### **PREPARAZIONE:**

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

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

## 98. Barrette proteiche al caramello

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 99. Palline avena e frutti di bosco

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 100. Barrette proteiche cioccolato e mandorle

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

**4.** Tagliare a barrette.

**5.** Immergere nel cioccolato fuso e far solidificare.

# PANCAKE & WAFERS PROTEICI

## 101. Pancake proteici classici

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

## 102. Pancake proteici al cioccolato

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 103. Pancake banana e avena

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 104. Waffel proteici belgi

**CROCCANTI E SPESSI: WAFFEL BELGI TRADIZIONALI CON PROTEINE - UN**

### SOGNO DOLCE.

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 105. Pancake proteici ai mirtilli

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

### INGREDIENTI:

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **106. Pancake al burro di arachidi**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **107. Waffel proteici mela e cannella**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **108. Crêpes proteiche sottili**

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

## **INGREDIENTI:**

- 2 uova
- 40 g proteine in polvere alla vaniglia

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **109. Pancake speziati alla zucca**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

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

**5. Servire caldi.**

## **110. Waffel al cioccolato con quark**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **111. Pancake proteici al cocco**

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 112. Waffel limone e semi di papavero

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 113. Pancake proteici fluffy

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

## INGREDIENTI:

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

## PREPARAZIONE:

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

## 114. Waffel cioccolato e banana

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 115. French Toast proteico alla vaniglia

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

### INGREDIENTI:

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

•1 cucchiaino cannella

•Burro per friggere

### PREPARAZIONE:

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

## 116. Pancake avena e proteine

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 117. Waffel proteici alla fragola

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 118. Waffel proteici alla cannella

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

### INGREDIENTI:

- 2 uova
- 50 g proteine in polvere alla vaniglia

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

### PREPARAZIONE:

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

## 119. Dutch Baby Pancake proteico

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

## 120. Pancake cioccolato e nocciole

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

### INGREDIENTI:

- 2 uova

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

### PREPARAZIONE:

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

# CHEESECAKE & TORTE AL QUARK

## 121. Cheesecake proteica classica

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

### INGREDIENTI:

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **122. No-Bake Cheesecake proteica**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **123. Cheesecake cups alle fragole**

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

## **INGREDIENTI:**

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

## **PREPARAZIONE:**

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

## **124. Oreo Cheesecake proteica**

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

## **INGREDIENTI:**

- 500 g formaggio fresco
- 150 g quark magro

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **125. Torta di quark al limone**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

1. Preparare la base.

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

## **126. Cheesecake cremosa al cioccolato**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## 127. Cheesecake proteica ai mirtilli

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 128. Torta al formaggio senza base

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

### INGREDIENTI:

- 750 g quark magro

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

### PREPARAZIONE:

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

## 129. Barrettone Cheesecake ai lamponi

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

4. Cuocere 40-45 minuti a 160°C.

5. Raffreddare e tagliare a barrette.

## 130. New York Cheesecake con proteine

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

### INGREDIENTI:

•900 g formaggio fresco

•200 g quark magro

•60 g proteine in polvere alla vaniglia

•4 uova

•150 g zucchero

•150 g Graham Cracker + 60 g burro

•200 g panna acida (Sauerrahm)

### PREPARAZIONE:

1. Preriscaldare forno a 170°C.

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

3. Preparare crema al formaggio con panna acida.

4. Cuocere 55-65 minuti.

5. Lasciar raffreddare in forno tutta la notte.

## 131. Cheesecake alla zucca

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

### INGREDIENTI:

•500 g formaggio fresco

•200 g purea di zucca

•50 g proteine in polvere alla vaniglia

•3 uova

•80 g zucchero

•2 cucchiani spezie Pumpkin Spice

•Base di biscotti Spekulatius

### PREPARAZIONE:

1. Preparare la base di Spekulatius.

2. Mescolare crema al formaggio con zucca e spezie.

3. Cuocere 50-55 minuti a 160°C.

4. Servire con panna montata.

5. Spolverare con cannella.

## 132. Cheesecake al caramello

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

### INGREDIENTI:

•500 g formaggio fresco

•50 g proteine in polvere alla vaniglia

•3 uova

•80 g zucchero di canna

•4 cucchiani salsa al caramello

•Base di biscotti

•Sale marino

### PREPARAZIONE:

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

## 133. Torta di quark succosa proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 134. Japanese Cheesecake soffice

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 135. Cheesecake allo swirl di fragola

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

### INGREDIENTI:

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

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **136. Mini Cheesecake proteiche**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **137. Cheesecake mango senza cottura**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **138. Cheesecake cioccolato e arachidi**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

## **139. Torta al formaggio alla vaniglia**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

4. Decorare con baccelli di vaniglia.

5. Servire fredda.

## **140. Cheesecake nel bicchiere**

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

#### **INGREDIENTI:**

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

#### **PREPARAZIONE:**

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

# OATMEAL & PROTEIN BOWLS

## 141. Oatmeal proteico al cioccolato

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 142. Overnight Oats ai frutti di bosco proteici

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 143. Oatmeal banana e arachidi

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 144. Protein Açaí Bowl

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

### INGREDIENTI:

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

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

### PREPARAZIONE:

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

## 145. Porridge mela e cannella

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 146. Bowl cioccolato e avena proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 147. Oatmeal proteico alla vaniglia

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

### INGREDIENTI:

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

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

### PREPARAZIONE:

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

## 148. Smoothie Bowl proteica tropicale

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 149. Oatmeal speziato alla zucca

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 150. Bowl yogurt e frutti di bosco proteica

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

### INGREDIENTI:

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

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

### PREPARAZIONE:

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

## 151. Bowl banana e arachidi

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 152. Bowl colazione quinoa proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 153. Oatmeal cioccolato e cocco

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

### INGREDIENTI:

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

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

### PREPARAZIONE:

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

## 154. Bircher Muesli con proteine

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 155. Chia Bowl proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 156. Mango Protein Smoothie Bowl

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 157. Porridge caldo con proteine

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 158. Porridge cioccolato e nocciole

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 159. Crumble colazione proteico

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

### INGREDIENTI:

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

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

### PREPARAZIONE:

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

## 160. Bowl frutti di bosco e cocco

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

# MOUSSE & DESSERT LEGGERI

## 161. Mousse proteica al cioccolato ariosa

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

## 162. Mousse alle fragole e quark

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

5. Raffreddare in bicchieri 3 ore.

## 163. Mousse limone leggera

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 164. Mousse avocado e cioccolato

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

### INGREDIENTI:

- 2 avocado maturi

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

### PREPARAZIONE:

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

## 165. Dessert proteico ai frutti di bosco nel bicchiere

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

5. Gustare al cucchiaio.

## 166. Mousse alla vaniglia con frutti di bosco

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 167. Mousse tropicale al mango

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 168. Panna Cotta proteica

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

4. Versare in stampini, raffreddare 4 ore.

5. Sformare e servire con salsa.

## 169. Mousse quark e lamponi

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 170. Mousse proteica al caffè

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

### INGREDIENTI:

• 100 ml espresso forte (freddo)

• 150 g mascarpone

• 100 ml panna

• 30 g proteine in polvere alla vaniglia

• 3 cucchiai zucchero

• Cacao in polvere

### PREPARAZIONE:

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

## 171. Mousse al cocco

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

4. Raffreddare in bicchieri 2 ore.

5. Cospargere con scaglie di cocco.

## 172. Mousse al cioccolato con tofu

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 173. Mousse frutto della passione

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

### INGREDIENTI:

- 4 frutti della passione

•150 g quark magro

•100 ml panna

•30 g proteine in polvere alla vaniglia

•3 cucchiai miele

•2 fogli gelatina

### PREPARAZIONE:

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

## 174. Tiramisù leggero con proteine

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

## 175. Dessert quark e panna

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 176. Parfait proteico nel bicchiere

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 177. Mousse yogurt e frutta

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

## 178. Mousse proteica al Matcha

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 179. Mousse arachidi e cioccolato

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 180. Dessert a strati ai frutti di bosco leggero

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

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

**4.** Toppate con frutti e biscotti opzionali.

**5.** Raffreddare 1 ora.

# DESSERT VELOCI IN 10 MINUTI

## 181. Mug Cake al cioccolato express

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

**3.** Fare test stuzzicadenti.

**4.** Lasciar raffreddare brevemente.

**5.** Gustare direttamente dalla tazza.

## 182. Budino proteico in 5 minuti

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

**3.** Unire mix amido, cuocere 1 minuto.

**4.** Mettere in una ciotola.

**5.** Servire caldo o freddo con frutti.

## 183. Quark ai frutti veloce

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

### INGREDIENTI:

•200 g quark magro

•30 g proteine in polvere alla vaniglia

•100 g frutti di bosco freschi

•1 cucchiaio miele

### PREPARAZIONE:

**1.** Mescolare quark, proteine e miele.

**2.** Incorporare o mettere sopra i frutti.

**3.** Servire subito.

**4.** Opzionale raffreddare brevemente.

**5.** Fatto!

## 184. Palline lampo al burro di arachidi

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

### INGREDIENTI:

•3 cucchiai burro di arachidi

•2 cucchiai proteine in polvere alla vaniglia

•1 cucchiaio miele

•2 cucchiai fiocchi d'avena

### PREPARAZIONE:

**1.** Mescolare tutti gli ingredienti.

**2.** Formare 6-8 palline.

**3.** Brevemente in freezer (opzionale).

**4.** Gustare subito.

**5.** Conservare in frigo.

## 185. Gelato banana express (1 ingrediente)

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

### INGREDIENTI:

•2 banane congelate

•Opzionale: 1 cucchiaio proteine in polvere

### PREPARAZIONE:

**1.** Mettere banane congelate nel mixer.

**2.** Lavorare a gelato cremoso (pazienza!).

**3.** Opzionale aggiungere proteine.

**4.** Servire subito.

**5.** Gustare con topping a scelta.

## 186. Tiramisù proteico veloce

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 187. Cookie proteici a 3 ingredienti

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

### INGREDIENTI:

- 2 banane mature
- 100 g fiocchi d'avena

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

### PREPARAZIONE:

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

## 188. Mousse al cioccolato express

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 189. Shake proteico veloce come dessert

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 190. Brownie proteico al microonde

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

### INGREDIENTI:

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

- 1 cucchiaio sciroppo d'acero

### PREPARAZIONE:

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

## 191. Parfait yogurt e frutti express

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 192. Peanut Butter Cups veloci

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 193. Quark express con miele

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

### INGREDIENTI:

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

- 2 cucchiai miele
- Cannella o frutti per toppare

### PREPARAZIONE:

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

## 194. Budino al cioccolato 5 minuti

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 195. Composta di mele veloce con quark

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 196. Cookie Dough express (commestibile)

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

### INGREDIENTI:

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

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

### PREPARAZIONE:

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

## 197. Nicecream proteica lampo

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 198. Banana al cioccolato veloce

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 199. Palline al cocco express

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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

## 200. Smoothie dessert proteico veloce

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

### INGREDIENTI:

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

### PREPARAZIONE:

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