



BOL PARTICULIER POUR SPORTIF BOL PROTÉINÉ ET MUESLI

POUR 1 BOL

Ingrédients :

- 200g de fromage blanc 0%
- 25g de protéine en poudre goût chocolat
- Onctueux (Myprotéin)
- 30g de muesli
- 10 amandes grillées
- Lait végétal (si besoin)



1/ Versez le fromage blanc dans un bol et ajoutez-y la protéine en poudre goût chocolat

* Attention, ce mélange ne fonctionne pas avec toutes les protéines en poudre, faites vos tests !)

2/ Remuez lentement et avec précaution, la préparation doit être épaisse, consistante et onctueuse (si elle est trop compact à votre goût, ajouter un peu de lait et mélanger jusqu'à obtention de la consistance souhaitée)

3/ Ajoutez le muesli et les amandes grillées

4/ Dégustez !