

Cake protéiné

BIO, Vegan & sans gluten

Mélangez, **1 sachet de levure BIO sans gluten, 85 g de féculé de pomme de terre bio, 85 g de farine de riz bio, 30g de farine de sarrasin bio, 55g de protéines végétales.**

A côté mélangez 4 œufs bio et 50g de sucre de fleur de coco bio puis ajoutez 1 yaourt de brebis bio. Dénoyautez 6 pruneaux bio et pelez 1 pomme bio, coupez-les en petits morceaux et mélangez le tout.

Huilez un moule à cake avec 1 cuillère à café bombée d'huile de coco bio. Versez la préparation dans le moule. Mettre au four 165 ° C pendant 60 min.



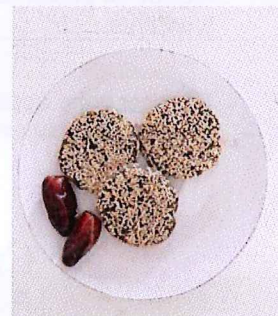
Galettes hyper protéinées aux dattes & sésame

BIO, Vegan & sans gluten

Temps de préparation : **5 min** Sans cuisson

Dans un mini bol mixeur, introduisez **6 dattes dénoyautées, 3 cuillères doseuses de protéines végétales, et 4 cuillères à soupe d'eau.** Mixez.

Séparez en 3 la pâte obtenue. Faire une boule dans le creux de la main. Écrasez sur une assiette contenant les graines de sésame.



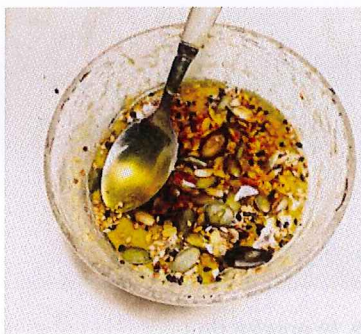
Crème protéinée aux graines & au miel

BIO, Vegan et sans gluten

Temps de préparation : **2 min** Sans cuisson

2 dosettes de poudre de protéines végétales, 1 cuillère à café de miel liquide BIO, Mélange de graines BIO crues ou grillées (chanvre, lin, tournesol, courge, sésame ...), Eau froide

Dans une coupelle versez la poudre de protéines, ajoutez de l'eau tout en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une crème onctueuse. Saupoudrez de graines et nappez avec le miel.



Crème gourmande chocolatée & protéinée

BIO, Vegan et sans gluten

Préparation : 2 min. Pause : 5 min. Sans cuisson

Dans un petit bol versez 2 dosettes de **protéines végétales** et **1 cc de chocolat noir bio et cru.** Versez l'eau et mélangez. Rajoutez suffisamment d'eau tout en mélangeant pour obtenir une crème lisse et un peu fluide. Laissez gonfler. Vous pouvez ensuite ajouter le miel par dessus.



Tartelettes aux fraises sans gluten, sans lactose

Préparation : 15 à 20 min. Cuisson: 10 min

Ingrédients BIO

- 60 g de farine de riz demi-complète
- 15 g de **protéines végétales**
- un soupçon de bicarbonate
- 1 œuf
- sucre de cannelle
- 20 g de sirop d'érable & 2 cuillères à soupe d'huile de coco



Garniture : une barquette de fraises bio, un pot de fraises cuites au sirop d'agave

Mettre dans un plat creux tous les ingrédients secs puis ajouter le sirop d'érable, l'huile de coco et l'œuf entier. Malaxer le tout avec vos mains. Former une boule de pâte. Etaler votre pâte entre 2 feuilles de papier cuisson. Découper à l'aide de vos moules 2 morceaux de pâte de la taille de vos tourtières.

Déposer votre appareil dans vos tourtières et faites les cuire à blanc. Laisser refroidir. Garnir de fraises cuites au sirop d'agave et de fraises fraîches coupées en deux.

Crumble aux pommes sans gluten & vegan

Préparation: 15 min. Cuisson: 30 min

Ingrédients BIO pour 2 personnes

- 2 grosses pommes
- 1,5 cuillère à soupe de sirop d'érable
- 30 g de farine de riz complète
- 1 cuillère mesure de **protéines végétales**
- 15 g de sucre de fleur de coco
- huile de coco



Commencer par éplucher vos deux pommes. Coupez-les en dés et faites les revenir dans une poêle avec le sirop d'érable. Dans un plat creux mélanger la farine, la poudre de protéines végétales bio et le sucre de fleur de coco. Ajouter progressivement l'huile pour obtenir une texture sableuse. Déposez les dés de pommes dans les tourtières, puis la pâte sableuse de crumble. Préchauffez le four à 180° Laissez cuire pendant 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.



Notre naturalité, votre bien-être.