

Cookies protéinés

BONJOUR À TOUS !

Je reviens après un peu d'absence avec une recette de cookie protéiné, chaque cookie contient environ 16g de protéines, ce qui est très pratique pour amener en collation !

La recette je me suis inspiré de filleafitness (<http://www.filleafitness.com>) ! J'adore son blog, il est rempli de superbes recettes !

Ingrédients :

- 2 blancs d'oeufs
- 1 oeuf
- 25g de stevia
- 280g de purée de cacahuètes
- 50g de banane écrasée
- 120g de flocon d'avoine
- 2 doses de whey au chocolat ou autre parfum selon vos goûts
- 1 cc bicarbonate de soude
- 9 carreaux de chocolat corsé réduit en pépites

Réalisation :

- préchauffer le four à 180 chaleur tournante
- mélanger les oeufs avec la stévia
- ajoutée la banane écrasée et la purée de cacahuètes, mélanger
- ajouter tout les aliments secs et mélanger pour obtenir une pâte homogène
- mettre du papier film sur une plaque de cuisson
- faire 9 tas
- faire les pépites de chocolat et les répartir sur les tas
- tasser avec la main pour aplatir la pâte
- enfourner pour 10min !



A bientôt pour un nouvel article !!

Be Happy Be Pink
