



Carrés collation Protéinés

Une collation à prendre sans culpabiliser (dans la limite du raisonnable bien sûr. Riche en protéines, bon acides gras et sucre non raffiné, elle sera votre alliée récupération après l'effort ;)



Ingrédients pour 20 carrés

30g flocons d'avoine
25g de Whey sans sucre
(optionnel)
7 Dattes medjool

20g de baies de goji
30g d'amande
10ml de crème de coco
4 carrés de chocolat noir

Préparation

Mettre tous les ingrédients dans votre robot sauf le chocolat.
Mélanger le tout grossièrement.
Etaler entre deux feuilles de papier sulfurisé.
Faire fondre le chocolat.
Etaler sur le mélange.
Mettre au frais au moins 2h.