



# ÉNERGIE BALLS EXPRESS



10MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 40gr flocon d'avoine
- 1 CS bien bombé de noix de coco rapée
- 1 CS miel
- 30gr chocolat noir
- 1 CS beurre de cacahuète

## PRÉPARATION

- Faire fondre le chocolat noir
- Mélanger tous les ingrédients
- Former des boules en les roulant dans les mains
- Les rouler dans la noix de coco râpée.
- Laisser 30min au frigo avant de les manger



# ENTREMET BANANE NOISETTES



15MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 2 oeufs + 1 blanc
- 1 banane
- 100ml lait d'amande
- extrait de vanille
- 2 C.S sirop érable
- 30gr noisette en poudre

## PRÉPARATION

- Mixer tous les ingrédients
- Mettre dans un petit plat allant au four
- Mettre au four 20 minutes à 180°c
- Diviser en 2 et manger une part à leur de la collation



# SMOOTHIE DÉTOX



10MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 70gr ananas en cube
- 70gr mangue
- 1/2 jus de citron
- eau ou lait de coco
- 1 CS sirop d'érable
- facultatif 20gr de whey protéines ou sinon remplacer par 20 gr fromage blanc

## PRÉPARATION

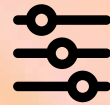
- Mixer tous les ingrédients
- Déguster



# RUSTIQUE AUX POMMES ALLÉGÉ



15MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 80gr farine
- 50gr fromage blanc 0%
- 2 oeufs
- 20gr huile de coco
- 15gr huils de colza
- 1/2 sachet levure
- 20gr sucre de canne
- 1 CC extrait de vanille
- 60gr pomme
- 60gr poire

## PRÉPARATION

- Eplucher et couper les fruits en petits dés
- Dans un saladier mélanger tous les ingrédients sauf les fruits
- Ajouter les fruits à la préparation
- Enfourner 40min à 180°C
- Diviser le gâteau en 4 et prendre une part



# FLAN VANILLE



20MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 300ml lait d'amande
- 1 gousse vanille
- 30gr sucre coco
- 2 oeufs + 1 blanc

## PRÉPARATION

- Préchauffer dans une casserole le lait d'amande avec la gousse de vanille fendue
- Laisse infuser pendant 5 min
- Ajouter le sucre de coco et remuer
- Battre les oeufs et le blanc dans un bol
- Ajouter la préparation du lait d'amande
- Verser dans un moule allant au four et enfourner 20 min à 200°c
- Diviser en 2 part et prendre une part
-



# CRÊPES CHOCOLAT HEALTHY



20MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 120gr fraine
- 3 oeufs
- 30gr de whey à la vanille (facultatif)
- 2 CS miel
- 1 CC huile olives
- 1 pincée sel
- 40 CL lait d'amande
- huile de coco
  
- Pour le topping : 3 carrés de chocolat noir, quelques amandes effilés, 1/2 banane

## PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la pâte sauf l'huile de coco
- Aérer la pâte avec 50ml d'eau
- Laisser poser 20 min
- Chauffer une poêle avec l'huile de coco
- Verser une louche de pâte dans la casserole
- Retourner et renouveler l'opération jusqu'à la fin de la préparation
- Faire fondre le chocolat noir
- Diviser le nombre de crêpe et prendre une part
- Servir avec le chocolat , la demi banane et les amandes effilées



# VERRINE FROMAGE BLANC



5MIN



FACILE

## INGRÉDIENTS

- 15gr muesli sans sucre au choix
- 10gr noix ou noisettes ou amandes
- 150gr fromage blanc
- 50gr banane
- 10gr don d'avoine ou flocon d'avoine

## PRÉPARATION

- Mélanger le muesli avec les noix, noisettes ou amandes
- Déposer une première couche de fromage blanc dans une verrine
- Saupoudrer du mélange noix et muesli
- Recouvrir de fromage blanc
- Couper la banane en rondelle et déposer dans la verrine
- Saupoudrer de son d'avoine ou flocon d'avoine