

Pouding protéiné au café moka et sarrasins

- Le délicieux pouding protéiné au café moka et sarrasins pour les sportifs!



PORTIONS
2

Ingrédients :

- 1/2 tasse (100 g) de sarrasin
- 1 banane mûre
- 1/2 tasse (125 ml) de lait (vache, soja, amande)
- 2 cuillères à soupe de **beurre d'amandes** ou beurre d'arachides
- 2 scoops de poudre de protéine au chocolat
- 3 cuillères à soupe de poudre de cacao
- 1 cuillère à thé de poudre de café espresso instantanée

Préparation :

1. Mettre le sarrasin dans un bol. Couvrir d'eau et laisser tremper pendant toute une nuit.
2. Transférer tous les ingrédients au mélangeur et activer.
3. Et voilà 😊
4. C'est garni avec un **fudge**, mais ça dépend si vous faites la version sportif ou non 😊

“ Voici une recette que tous les sportifs vont adorer. C'est vraiment parfait pour faire le plein d'énergie après une grosse course :) ”

Merci d'imprimer ma recette! Passez le message que vous l'avez prise sur ChefCuisto.com :)