

Bounty protéiné



25 minutes



130/Barre

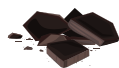


25 barres



7g de
protéines
par barre!

Ingrédients



600 g de chocolat noir



400 g de noix de coco râpée



100 g de protéines végétales en poudre



500 g de lait concentré non sucré



Miel ou sirop d'agave

Pour une pâte homogène

Étapes

- Mélanger la noix de coco râpée, le lait concentré, le miel ou le sirop d'agave, et les protéines végétales en poudre jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Façonner des barres à la main et les disposer sur un plateau. Réserver au congélateur pendant au moins 1 heure.
- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie.
- Tremper les barres dans le chocolat fondu, puis les laisser reposer sur du papier cuisson.
- Placer les barres au réfrigérateur pendant au moins 1 heure avant de déguster.