

# 6 desserts à presque 0 calorie

1

## Flan protéiné aux fruits rouges

**100 kcal – 10 g protéines**

Par personne

### Ingrédients (pour 4) :

4 œufs

250 g de skyr

30 g de maïzena

20 g de whey vanille

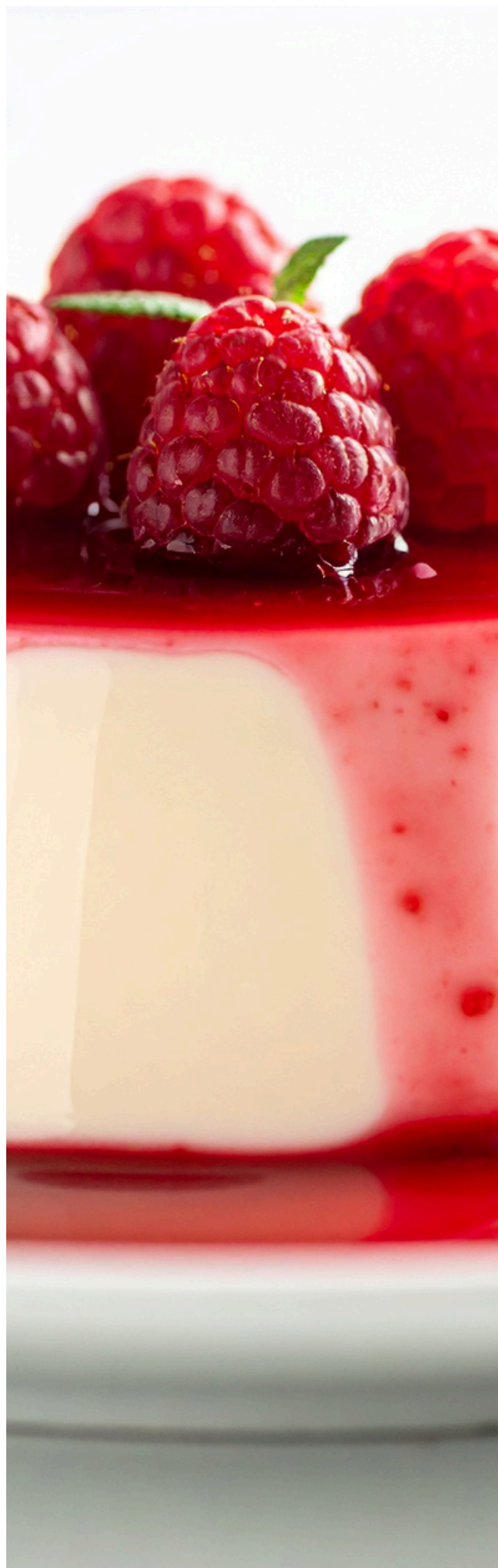
2 càs de miel

1 càc d'extrait de vanille

150 g de fruits rouges

Tout mixer sauf les fruits.

Déposer les fruits dans un moule, verser la préparation par-dessus. Enfourner 40 min à 180 °C. Laisser refroidir.



2

## Banana cake cacao

**130 kcal – 7 g protéines**

Par personne

### Ingrédients (pour 2) :

½ banane écrasée

1 œuf

2 càs de fromage blanc

1 càs de cacao

1 càc de beurre cacahuète

½ càc de levure

1 pincée de sel

1 càs de lait végétal

Écraser la banane et mélanger avec l'œuf, le fromage blanc, le cacao, le beurre de cacahuète, la levure et le sel. Ajouter le lait végétal. Répartir dans 1 petit plat. Cuire 2 à 3 min au micro-ondes.



3

## Chia pudding aux framboises

**150 kcal - 12 g protéines**

Par personne

### Ingrédients (pour 1) :

2 càs de graines de chia

12 cl de lait d'amande

4 càs de skyr

80 g de framboises

Mélanger les graines de chia avec le lait d'amande.

Laisser reposer 30 min au frais. Ajouter le skyr par-dessus et garnir de framboises.



4

## Boule protéinée sans cuisson

**140 kcal – 8 g protéines**

Par personne

### Ingrédients (pour 2) :

2 càs de poudre d'amande

1 càc de beurre cacahuète

2 càs de skyr

1 carré de chocolat noir

½ càc de miel

Mélanger la poudre d'amande, le beurre de cacahuète, le skyr et le miel. Former de petites boules et y insérer les morceaux de chocolat concassés. Déguster tel quel, sans cuisson.



5

## Tiramisu express aux flocons d'avoine

**160 kcal – 12 g protéines**

Par personne

### Ingrédients (pour 2) :

30 g de flocons d'avoine

120 g de skyr

1 càs de cacao non sucré

1 café espresso refroidi

½ càc de miel

Mélanger les flocons d'avoine avec le café. Alternier dans un verre une couche de flocons, une couche de skyr mélangé au miel, et saupoudrer de cacao. Laisser reposer au frais 30 min minimum.



6

## Bol pomme cannelle

**150 kcal – 5 g protéines**

Par personne

### **Ingrédients (pour 2) :**

3 càs de flocons d'avoine

1 pomme coupée en dés

1 càc de cannelle

3 càs de fromage blanc

1 càs de miel

Faire revenir la pomme avec la cannelle 5 min à la poêle ou au micro-ondes. Ajouter les flocons d'avoine et mélanger. Servir tiède avec le fromage blanc et un filet de miel.

