

Саванна Невье (Savanna Neveux)

ПРОТЕИНОВЫЙ ПУДИНГ

Есть вещи, которые не совместимы друг с другом: кошачья шерсть и лосьон для загара, группа Black Sabbath и спящие дети, бодибилдинг и сладкое. Тем не менее, сегодня я покажу вам, что несовместимость последней пары – это все-таки спорный вопрос.

Что если я скажу, что вы можете приготовить блюдо, вкус которого будет идентичен вашему любимому десерту, используя то, что уже есть у вас на кухне, с минимальными усилиями и с максимальной питательной ценностью? Слишком хорошо, чтобы оказаться правдой? Тем не менее, я могу доказать это. Поскольку я просто без ума от сладкого, я стала постоянно экспериментировать со своим протеиновым порошком. И вместо того, чтобы полностью исключать сладкое из своего рациона и тем самым доводить себя до безумия, я нашла способы не только справляться со своим пристрастием к сладкому, но и удовлетворять его с помощью своих любимых лакомств, которые теперь обладают полезными для здоровья свойствами. Творожный торт? Шоколадный пудинг? Печенье из песочного теста? Мороженое? Невозможно? Представляю вашему вниманию рецепт, который докажет вам обратное:



Протеиновый пудинг

- 1 черпачок протеинового порошка
- 1 чайная ложка какао без сахара
- 2 пачки не содержащего калорий заменителя сахара
- 1 столовая ложка натурального арахисового масла (или миндального масла, в зависимости от вашего вкуса)

1/4 чашки шоколадного миндального молока без сахара

Положите протеиновый порошок, какао, заменитель сахара и арахисовое масло в небольшую чашку. Добавьте миндальное молоко и начинайте размешивать.

Мешайте до тех пор, пока не образуется однородная кремовая масса. Так как протеиновые порошки отличаются друг от друга, возможно, вам придется добавить больше миндального молока или воды.

Затем положите чашку в морозилку примерно на 20 минут для загустения пудинга. Ешьте этот великолепный десерт с помощью ложки и постарайтесь не умереть от восхищения, когда поймете, что по вкусу его просто не отличить от шоколадного пудинга!

Калории – 220, протеин – 27,5 грамм, углеводы – 7 грамм, включая сахар – 2 грамма, жиры – 10 грамм. **IM**



