BARRES PROTÉINÉES

BEURRE DE CACAHUÈTE & MIEL



LES INGRÉDIENTS

- 50g de Blanc d'Œufs Liquide ROA
- 100g de flocons d'avoine
- 50g de lait végétal
- 1 banane
- 1 cuillère Beurre de cacahuète Miel
- ½ cuillère cannelle en poudre



LES ÉTAPES

Écraser la banane et la mélanger avec le lait végétal dans un bol.

Ajouter les flocons d'avoine et les blancs d'œufs liquides.

Incorporer le beurre de cacahuète, le miel et la cannelle.

Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Étaler la préparation sur une assiette en formant un rectangle.

Tasser fermement pour que les barres se tiennent.

Placer au réfrigérateur pendant 1 heure pour solidifier.

Découper en barres protéinées avant de servir.

Prêt en 10 minutes grâce au Blanc d'œuf ROA !



OMELETTE BLANCHE

SKYR, CchampignonS & BACON



LES INGRÉDIENTS

- 70g de Blanc d'Œufs Liquide ROA
- 50g de Skyr
- 60–80g de champignons de Paris
- 30g d'allumettes de bacon
- 15g de fromage râpé
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Sel



LES ÉTAPES

Couper les champignons en lamelles.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.

Les faire revenir 2 à 3 minutes.

Ajouter les allumettes de bacon. Cuire 1 minute. Retirer et réserver.

Verser les blancs d'œufs salés dans la poêle.

Cuire à feu moyen jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise.

Ajouter le skyr sur une moitié. Garnir avec le reste des ingrédients.

Plier l'omelette en deux. Servir immédiatement.

Prêt en 10 minutes grâce au Blanc d'œuf ROA !



PANCAKES

BROCOLIS & COTTAGE CHEESE



LES INGRÉDIENTS

- 90 g Blanc d'Œufs Liquides ROA
- 80 ml de lait
- 80g de farine sans gluten
- 1 c. à café rase de levure chimique
- 1 c. à soupe sucre en poudre
- Brocolis & Cottage cheese



LES ÉTAPES

Mélanger farine, levure, sucre, lait, blancs d'œufs.

Ajouter les brocolis hachés.

Cuire les pancakes à feu doux.

Topping : cottage cheese + persil + noix.

Prêt en 15 minutes grâce au Blanc d'œuf ROA !

