



MUFFINS PROTÉINÉS

à la whey protein vanille & aux framboises



Pour 4 personnes :

Temps de préparation : **15 minutes**

Temps de cuisson : **20 minutes**

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Dans un bol, mélangez les ingrédients secs : whey protein, flocons d'avoine et la levure.
3. Dans un autre récipient, mélangez les ingrédients humides : battez l'oeuf puis ajoutez le lait et le fromage blanc. Si ce n'est pas assez liquide, ajoutez un peu de lait d'amande.
4. Incorporez les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuez pour en faire une pâte homogène. Les flocons d'avoine vont s'imbiber du liquide. Laissez poser 10 minutes.
5. Versez le tout dans des moules à muffins et ajoutez les framboises dessus. Elles tomberont au fond. Puis enfournez pour 20 minutes et BOOM dégustez vos muffins protéinés !

LES INGRÉDIENTS

- 1 dose Whey Vanille Inshape Nutrition
- 30 g de flocons d'avoine
- 2 cuillères à café de levure chimique
- 5 cl de lait d'amande allégé
- 1 oeuf
- 1 cuillère à soupe de fromage blanc 0%
- 1 poignée de framboises

LES CONSEILS DE TIBO

Pour varier les saveurs, remplacez les framboises par d'autres fruits : banane, groseilles, mûres, oranges, citron...

VOS NOTES
