

Yogourt style pâte à biscuit



Envie d'un déjeuner ou d'une collation rapide et riche en protéines qui goûte la pâte à biscuits? Cette version à base de yogourt grec, pensée par une nutritionniste, est parfaite pour satisfaire une fringale sucrée tout en atteignant tes objectifs. Elle se prépare en moins de 5 minutes et ne demande aucune cuisson, parfait après un entraînement! Pour plus d'idées alléchantes, consultez notre [Top 10 desserts santé](#).

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 340
Lipides 10
Glucides 27
Fibres 4
Protéines 35
Sodium 75

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de yogourt Grec nature 0 %
- 10 ml (2 c. à thé) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine d'amandes
- ½ mesure (15 ml / 1 c. à soupe) de poudre de protéines à la vanille

- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre d'arachides en poudre (ou 15 ml / 1 c. à soupe de beurre d'arachides naturel)
- 15 ml (1 c. à soupe) de pépites de chocolat mi-sucré

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
2. Déguster immédiatement ou réfrigérer pour une texture plus ferme.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec