

Carrés aux Rice Krispies protéinés



Une collation ultra-facile à faire et « grab and go » qui saura vous donner l'énergie nécessaire à votre entraînement, ou encore favoriser votre récupération après celui-ci. Qui n'aime pas les carrés aux Rice Krispies ?! Voici votre nouvelle version « boostée », riche en protéines, de cette célèbre gourmandise qui vous fera retomber en enfance tout en s'alignant avec vos objectifs santé.

Bon appétit!

Préparation 10 min

Cuisson 2 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 1

Glucides 19

Fibres 1

Protéines 8

Sodium 65

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de céréales de riz soufflé (de type céréales Rice Krispies)
- 185 ml (¾ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 2 mesures de 30g de poudre de protéine de lactosérum à la vanille ou au chocolat

- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Tapisser le fond d'un moule à cuisson 8 po x 8 po de papier parchemin. Réserver.
2. Dans un grand bol, mélanger les céréales, la PVT et la poudre de protéine. Réserver.
3. Dans un autre bol allant au micro-ondes, fondre les guimauves, la margarine et l'extrait de vanille : chauffer par intervalles de 20 secondes en remuant entre chaque fois, jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse.
4. Verser le mélange de guimauves fondu sur les ingrédients secs et mélanger délicatement jusqu'à ce que tout soit bien enrobé.
5. Transférer la préparation dans le moule préparé et presser délicatement le mélange avec les mains légèrement mouillées (permet d'éviter que le mélange ne colle aux doigts).
6. Laisser tempérer au moins 1 heure avant de couper la préparation en 12 morceaux.

Notes

Se conserve dans un contenant hermétique à température ambiante pendant 3 jours ou pendant 7 jours au réfrigérateur. Se congèle jusqu'à 3 mois.

*Conseil : placer du papier parchemin entre les morceaux pour empêcher les barres de coller les unes aux autres. Laisser les barres ramollir au réfrigérateur ou à température ambiante avant de les servir.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec