

Café glacé protéiné



Envie d'un remontant rafraîchissant pour bien commencer la journée ou pour une collation estivale soutenante ? Ce café glacé protéiné marie l'intensité du café à la douceur naturelle des dattes et à l'onctuosité du lait riche en protéines. Facile à préparer, idéal pour un matin actif ou une [collation énergisante avant ta course](#) ! Cette recette, pensée par une nutritionniste, pourrait rapidement s'intégrer à ta routine d'été.

Préparation 5 min
Cuisson 0 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 200
Lipides 5
Glucides 21
Fibres 1
Protéines 18
Sodium 80

Ingrédients

- 1 double espresso (60 ml / ¼ tasse)
- 250 ml (1 tasse) de lait hyperprotéiné 2 %
- 2 dattes fraîches, dénoyautées*
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Dans un mélangeur électrique (blender), déposer tous les ingrédients.
2. Mélanger à haute intensité jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Servir immédiatement dans un grand verre.

Notes

Meilleur consommé immédiatement.

*Si vos dattes sont sèches, les faire tremper dans l'eau chaude 5 minutes avant de les utiliser.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec