

POUR PLUS DE
OUGA-POWER ET
DES MUSCLES
FORTS



SÉRÉ- POMME-AMARANTE

LA BOMBE PROTÉINÉE

INGRÉDIENTS

- 2 cs d'amarante
- 1 cs de séré nature
- 1 cs de graines de courge
- 1 cs de cacahuètes/pignons
- ½ pomme moyenne
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de poudre de vanille
- 1cc de jus de citron

PRÉPARATION

1. Recouvrir l'amarante avec de l'eau pendant une nuit (env. 8-10 heures) et le laisser ramollir. Le faire cuire le matin avec le reste de liquide (5 min.).
2. Pendant ce temps, râper la pomme avec sa pelure.
3. Mélanger la pomme râpée avec le séré et l'amarante. Un peu de jus de citron par-dessus.
4. Faire rapidement revenir les graines de courges et les cacahuètes, puis parsemer sur le mélange.



CONSEIL DE L'EXPERTE : Laura Koch

- Pour que tes muscles puissent bien grandir après l'entraînement, ils ont besoin d'une source saine de protéine.
- A la place du séré, on peut aussi mettre du yaourt.

BON À SAVOIR!

L'amarante, ce pseudo-céréale, contient 14-18g. de protéine/100g. et fait partie des aliments les plus riches en protéines. Les cacahuètes, pignons et graines de courges sont les trois meilleurs fournisseurs de protéines parmi les noix et les graines. La combinaison de protéines animales (séré) et végétales permet de maximiser la valeur nutritive de cette recette.

www.gorilla.ch

GORILLA
Une vie plus Ouga-Ouga!