

Collations et Desserts





Mini cheesecake santé

Ingredients

1ère étape:

- 1/3 Tasse de chapelure Graham
- 2 c à Table de compote de pommes non sucrées

2ème étape:

- 1 Tasse de yogourt grec nature
- 2 c à Table de Philadelphia léger
- 1/4 de Tasse de protéine remplacement de repas à la vanille
- 3 c à Table de sirop d'érable
- 1c à Table d'essence de vanille

3ème étape

- 1 c à thé de confiture aux framboises faible en sucre ou 1/4 de tasse de framboises écrasées.

Préparation:

- Mélanger les ingrédients du première étage dans un bol et le déposer dans des mini-moules en silicone environ 8. (un moule à muffins en silicone peut faire l'affaire aussi par contre cela donnera 6 gâteaux plus gros).
- Ensuite, mélanger les ingrédients du 2ème étage dans le même bol. Quand tu peux réutiliser le même bol c'est l'idéal car tout le monde veut avoir moins de vaisselle à faire à la fin. Ajouter le mélange dans les moules en silicone.
- Après déposer la garniture aux framboises sur le dessus et garnir d'une fraise ou framboise.
- Finalement, mettre au congélateur 1h et déguster.
- Se conserve au congélateur. Simplement, laisser décongeler 20 minutes en de le manger.



Muffins aux carottes

Ingrédients

- 1/3 tasse d'huile végétale
- 3/4 tasse de yogourt nature
- 2 oeufs
- 1 c à thé d'extrait de vanille
- 1/3 tasse de cassonade
- 1/4 tasse de protéine à la vanille Arbonne
- 1 1/2 tasse de farine (j'ai utilisé moitié farine d'amandes et farine blanche)
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1 c à thé de bicarbonate de soude
- 1/2 c à thé de poudre à pâte
- 1 c à thé de cannelle moulue
- une pincée de sel
- 2 carottes rapées
- 1/2 tasse de raisins secs

Préparation:

- Préchauffer le four à 350 degré
- Mélanger les ingrédients humides dans un grand bol et ajouter les ingrédients secs par la suite et mélanger à nouveau.
- Répartir le mélange dans un moule en silicone de 12 muffins
- Mettre au four et faire cuire durant 20 minutes



Boules au chocolat

Ingredients:

- 1/4 Tasse de farine d'amandes ou d'avoine
- 1/2 Tasse de protéine au chocolat
- 1/2 Tasse de yogourt grec nature
- 4 c à soupe de lait d'avoine
- 50g de chocolat fondu (1/2 palette de chocolat)
avec une c à thé d'huile de coco

Préparation:

- Dans un bol, mélanger la farine, les protéines, le yogourt grec et le lait d'avoine. Ensuite, façonner 18 petites boules et les mettre au congélateur 30 minutes ou plus. Réutiliser le même bol qu'au départ et faire fondre le chocolat et l'huile de coco environ 45 secondes au micro-onde. Sortir les petites boules du congélateur et les tremper dans le chocolat fondu. Pour rendre les boules plus spéciales, tu peux ajouter un topping au choix (chapelure graham, cassonade, noix de coco, baies de goji, petits brillants colorés etc. Laisse place à ta créativité.
- La recette se garde au réfrigérateur environ 7 jours. Je te mets au défi de les garder si longtemps!



Galettes aux framboises et chocolat blanc

Ingédients:

- 2 oeufs
- 1/4 tasse de yogourt nature
- 2 c à soupe de beurre fondu
- 1/3 tasse de cassonade
- 1/2 c à thé de bicarbonate de soude
- 1 tasse de farine
- une pincée de sel
- 1/4 tasse de pépites de chocolat blanc
- 1/2 tasse de framboises congelées

Préparation:

- Préchauffer le four à 350 °F
- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients humides et ajouter les ingrédients secs et mélanger à nouveau.
- Sur une plaque en silicone ou une plaque en métal avec un papier parchemin, étendre le mélange de manière à former 18 galettes. S'assurer de bien espacer le mélange.
- Faire cuire 10 minutes



Mini brownies aux petits fruits

Ingrédients:

LE FOND

- 1/2 Tasse de protéine au chocolat
- 1/3 tasse de cacao
- 1/2 c à thé de bicarbonate de soude
- 1/4 tasse de beurre de noix (arachides, amandes, noix ou de soya)
- 1/4 Tasse de sirop d'érable

LE MILIEU

- 1 Tasse de petits fruits décongelés (bleuets, framboises, fraises)
- 1/3 Tasse de noix de coco rapée
- 1/4 Tasse de farine au choix

Le DESSUS

- 100g de chocolat
- 1 C à soupe d'huile de coco

Préparation:

Mélanger tous les ingrédients pour le fond et aplatir le mélange au fond des petits moules en silicone.

Ensuite, mélanger les ingrédients du milieu et l'ajouter par dessus le fond.

Faire fondre le chocolat et l'huile de coco et le verser sur le dessus de la préparation aux fruits.

Finalement, mettre au congélateur environ 1h .



Beignes / timbits aux épices

Ingrédients:

- 1/2 Tasse de lait au choix
- 1 Tasse de purée de citrouille
- 1/4 Tasse d'huile de coco ou de beurre fondu
- 1 oeuf
- 2 c à thé d'essence de vanille
- 1/2 Tasse de cassonade
- 1 Tasse 3/4 de farine au choix
- 1/4 Tasse de protéine à la vanille
- 1 c à soupe de poudre à pâte
- 2 c à soupe de cannelle
- 1 c à soupe de muscade

Préparation:

Préchauffer le four à 350 degré.

Dans un grand bol, mélanger les ingrédients humides. Ensuite, ajouter les ingrédients secs et mélanger.

Mettre le mélange dans des mini moules en silicone ou dans des moules à beigne.

Faire cuire 8 minutes pour les Timbits ou faire cuire 18 minutes pour les beignes.

Facultatif: badigeonner les beignes de beurre fondu et les soupoudrer d'un mélange de sucre et de cannelle.



YOP maison super simple

Ingredients:

1 Tasse de fruits congelés au choix

1 Tasse de lait au choix

1 Tasse de yogourt au choix

Mettre tous les ingrédients dans un mélangeur environ 30 secondes et les verser dans un petit contenant de style YOP.