

Recette du Délicieux



C'est l'histoire de 2 cousins, qui, dans leur tendre enfance, avait pris l'habitude de faire des mélanges, de tout et de n'importe quoi, et qui appelait leurs créations « Le Délicious » (prononcé Le Délichiouce)

Sylvain a gardé cette tendance à faire des mélanges abracabrantésque. Et de là est né Son Délicious du matin ...

C'est un mélange entre une galette, un pancake et une omelette.

Ration copieuse qui vous tiendra au ventre tout le matin, voir même plus, avec un IG bas mais hyperprotéiné.

Les déclinaisons sont multiples. Salé, sucré... A adapter en fonction de vos préférences matinales.

NE POUR COMBATTRE

Ingrédients :

3 œufs dont 2 jaunes seulement

35g protéine isolat de whey vanille ou neutre

1 cuillères à soupe de fromage blanc Skyre

8 amandes

2 cuillères à soupe de coco râpé

2 et 1/2 cuillères de flocon d'avoine

Huile de coco

Myrtille ou chocolat noire 70%

*Pour le salé, retirer la coco et le topping
(chocolats, Myrtilles) et à votre convenance, pour
rajouter du Tofu, du Poulet, fromage Chèvre ou
Brebis, tomate séché....*

*Utiliser l'huile de coco pour graisser votre poêle.
Batter vos œufs, avec la Whey, le fromage blanc, les
amandes et les flocons d'avoines.
Rajouter votre topping (salé ou sucré)
Faites cuire comme une omelette.*

*Et régalez en ayant une petite pensée pour Sylvain et
ses souvenirs d'enfances.*

Bon Appétit les Copains.

NPC
NE POUR COMBATTRE

修業