

BOL DORÉ PROTÉINÉ

Faible en glucides pour bien commencer la journée - 2 portions



b Rebel LE MAGAZINE
DES 50+ QUI ONT
DU STYLE!



Vous avez la dent sucrée, mais vous ne voulez pas partir votre journée sur des montagnes russes de glycémie. Ce bol est fait pour vous. Crémeux, chaud, légèrement sucré, il trompe l'envie de sucre sans toucher à votre insuline. Le riz de chou-fleur remplace les flocons d'avoine. Le lait de coco et le beurre d'amande apportent les bons gras qui stabilisent l'énergie. La protéine ralentit l'absorption et coupe la faim jusqu'au dîner.

Résultat : clarté mentale, énergie stable, zéro crash à 10 h.

Et franchement... c'est délicieux. Si vous avez des doutes, essayez-le une fois et écrivez-moi pour me dire ce que vous en avez pensé. Je réponds à tous les messages.

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) de lait de coco
- ½ c. à thé de curcuma
- ½ c. à thé de gingembre frais râpé
- 1 pincée de poivre noir (active la curcumine à 2 000 %)
- 250 ml (1 tasse) de riz de chou-fleur (j'utilise celui de chez Costco — bio et prêt à cuisiner)
- 1 mesure de protéine à la vanille (j'utilise Whey Cool de Designs for Health : grade médical, moins de 5 g de glucides — écris-moi, je t'envoie un code promo)
- 1 c. à soupe de beurre d'amande

GARNITURES

- ½ tasse de bleuets sauvages frais
- 2 c. à soupe de graines de chanvre
- Copeaux de noix de coco non sucrés

PRÉPARATION

1. Faire chauffer le lait de coco avec le curcuma, le gingembre et le poivre noir à feu moyen.
2. Incorporer le riz de chou-fleur et le beurre d'amande. Laisser mijoter environ 5 minutes, jusqu'à ce que le riz soit tendre.
3. Hors du feu, incorporer la protéine à la vanille. Laisser reposer 2 minutes.
4. Garnir et servir.