

Tartes protéinées – Formule 1

Ingrédients :

3/4 tasse (175 ml) de Formule 1
2 Tasses (500 ml) de lait écrémé ou soya
1 petit paquet de pouding sans sucre
1 croute à tarte prête a utilisée

Instructions :

Mélanger la Formule 1 de votre choix avec le lait écrémé ou soya jusqu'à une consistance uniforme. Ajouter le pouding sans sucre e bien mélanger.

Placer la croute de tarte dans un sac « ziplock » de 1 litre et broyer complètement. Placer une cuillère à soupe de croute dans le fond d'un contenant de 8 onces et bien presser. Mesurer ½ tasse (125 ml) du mélange à tarte et placer sur la croute.

Ajouter 1 cuillère à table de crème fouettée et couvrir avec un couvercle.

Fait 6 tartes.

Vous pouvez créer vos propres variations en mélangeant différentes saveurs de Substitut de repas Formule 1 - Herbalife® et de pouding en garnissant le tout, de différents fruits. Ces tartes se congèlent très bien, vous pouvez donc en faire de différentes saveurs et la conserver. Excellentes comme gâteries occasionnelles pour remplacer un repas. Complémentez les d'une portion de fruit (soit comme complément ou comme garniture).

Supplément : Tartes protéinées – Formule 1

Tortue

Substitut chocolat ou vanille
Pouding vanille
Coulis de caramel
Saupoudrer de noix pécan

Beurre d'arachides

Substitut chocolat ou vanille
Pouding chocolat ou vanille
¼ tasse (65 ml) beurre d'arachide
Croute chocolat ou sablée

Noix de coco

Substitut vanille
Pouding vanille
¾ bouchon d'extrait de noix de coco
¼ tasse (65ml) de noix de coco

Citron suprême

Substitut vanille
Pouding citron
2-3 oz. (6–9 ml) Fromage en crème léger
¾ bouchon d'extrait de citron

Gâteau au fromage

Substitut chocolat ou baies sauvages
2-3 oz. (6–9 ml) Fromage en crème léger
Pouding Gâteau au fromage

Hawaïenne

Substitut vanille
5 tasses (1 litre) Ananas broyés avec jus
Lait
Pouding pistache
Saupoudrer de noix de Grenoble

Banana split

Substitut vanille
Pouding banane
5 tasses (1 litre) Ananas broyés avec jus
Lait
Cerises Maraschino
Noix de Grenoble
Croute chocolat

Saveurs simples

Butter scotch
Banane
Chocolat
Pistache