

CHICORÉE HYPROTEINÉE

La chicorée est riche en fibres qui préviennent la constipation. Les industriels de l'agroalimentaire proposent des poudres de collagène naturel qui ne dénaturent pas le goût et l'apparence des boissons, qui se trouvent ainsi enrichies en protéines efficaces. Ce produit s'achète en pharmacie sur ordonnance. Ajouter du sucre permet aux protéines d'être mieux incorporées dans les muscles.

Image not found

<https://vite-fait-bienfaits.fr/static/recipes/181/thumbnails/chicoree hyperprot petit dejeuner.jpg>

Temps de préparation : 1 min - Temps de cuisson : 0 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (1 personne)

- 1 bol de chicorée soluble réhydratée d'environ 20Cl avec ou sans lait
- 5g de poudre de collagène vendue en pharmacie
- Facultatif mais intéressant du point de vue nutritionnel chez les personnes n'ayant pas de problèmes de diabète

Préparation

Diluer le collagène dans le bol de chicorée chaude selon les quantités recommandées par le fabricant.