

Tiramisú:

Ingredientes

2 tortitas de arroz natural

6 avellanas picadas

1 chupito de café solo

2 cucharadas soperas de yogur griego

1/2 cacito de proteína en polvo POST WORKOUT The Six Pack Revolution Vanilla Caramel Heaven.

1/2 cucharadita de cacao crudo en polvo (*no cacao en polvo).

Pasos: Mezcla 2 cucharadas de yogur griego desnatado con media ración de tu proteína en polvo favorita para después del entrenamiento. Pica las avellanas.

Prepara un chupito de espresso y viértelo en un bol. Utilízalo para remojar los pasteles de arroz durante unos 15 segundos por cada lado.

Ahora estás listo para poner capas... cubre el primer pastel de arroz con la mitad de la mezcla de proteínas y yogur, luego añade el segundo pastel de arroz y el resto del yogur, espolvorea con cacao en polvo y las nueces.

Cookie:

Etc etc etc