

Porzioni: 8

## Ingredienti:

- 2 porzioni (52 g) di F1 Vaniglia Crème
- 1 porzione (7 g) di Bevanda Multi Fibre
- 1 mela verde di media grandezza, tagliata a fettine
- 2 uova
- 100 g di formaggio a pasta molle a basso contenuto di grassi (4%)
- 30 g di kefir o latticello a basso contenuto di grassi (1%)
- 1 cucchiaino di cannella macinata
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 240 ml di bevanda alle mandorle
- 2 porzioni (44 g) di High Protein Iced Coffee (HPIC)
- 2 porzioni (52 g) di F1 Caffelatte
- 2 cucchiai di burro di mandorle

## Preparazione:

1. Sbatti le uova in una terrina. Aggiungi il resto degli ingredienti per la torta di mele (tranne la mela) e amalgama il tutto.
2. Versa il composto in una tortiera apribile da 15 cm foderata con carta da forno e guarnisci con le fette di mela.
3. Mescola la cannella e lo zucchero e cospargi sulle mele.
4. Cuoci in forno a 180°C per 20-25 minuti fino a doratura.
5. Mescola bene gli ingredienti per il gelato, trasferisci il tutto in un contenitore e metti in freezer per 2-3 ore.
6. Servi il gelato insieme alla torta.

## Nutrienti per porzione:

	Energia (kcal)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Zucchero (g)	Fibre (g)	Proteina (g)
Per porzione	147	6	10	8	4	13

\* Una porzione di gelato fornisce circa 20 mg di caffeina. Solo seguendo le istruzioni di preparazione riportate in etichetta il prodotto fornisce tutti i benefici nutrizionali descritti. Quando si utilizza un prodotto Herbalife Nutrition in ricette che richiedono cottura, i livelli di alcune vitamine possono risultare ridotti rispetto a quanto dichiarato in etichetta.