

PORZIONI

1 porzione

TEMPO DI PREPARAZIONE

15 minuti

TEMPO DI COTTURA

10 minuti

TEMPO TOTALE

25 minuti

Facili e veloci da preparare, questi deliziosi fondenti al cioccolato contengono **Herbalife24® Rebuild Strength** per un apporto proteico a base di cioccolato. Da gustare come dolcetto o dessert dopo l'allenamento.*

**Solo se preparati come indicato sull'etichetta, i nostri prodotti offrono tutti i benefici nutrizionali descritti sull'etichetta. Si prega di controllare le etichette dei prodotti per informazioni complete sui valori nutrizionali.*

Informazioni nutrizionali

Nutrienti per porzione:

- Energia: 170 kcal
- Proteine: 17 g
- Carboidrati: 15 g
- Grassi: 5 g
- Fibre: 1 g
- Zuccheri: 13 g

Gli ingredienti

- 1 porzione (50 g) Herbalife24® Rebuild Strength
- 1 uovo
- 2 albumi
- 2 cucchiaini di zucchero a velo
- 2 cucchiaini di cacao in polvere

- 3 cucchiaini di yogurt magro, per servire
- 80 g frutti di bosco freschi, per servire

Procedimento

- Preriscaldare il forno a 180° C (ventola 160° C).
- Ungere 3 stampini o pirottini.
- Setacciare tutti gli ingredienti secchi in una ciotola capiente.
- Aggiungere l'uovo e gli albumi. Sbattere tutti gli ingredienti fino a formare una pastella compatta.
- Versare la stessa quantità di pastella in ogni stampo.
- Cuocere in forno per 8-10 minuti o finché non si. Sono buoni quando la parte centrale è ancora morbida.
- Lasciar raffreddare per 2 minuti prima di sfornare sui piatti da portata.
- Servire caldo e guarnire con yogurt e frutti di bosco.