

# e-news RECETTES

## LET'S GET FIT !

Découvrez nos recettes gourmandes, faciles et rapides à réaliser avec **Forever Lite Ultra**. Riches en protéines et en antioxydants, ces collations sont spécialement formulées pour que vous vous sentiez plein d'énergie. Satiété et plaisir seront au rendez-vous avec un apport faible en calories mais riche en nutriments.





On commence avec les **douceurs**...



### SOUPE À LA CERISE

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
1 tasse de cerises fraîches, surgelées ou en bocal  
240 ml de lait d'amande  
Glaçons

Mixer 20 à 30 secondes et servir immédiatement.  
Option : saupoudrer de noix de coco.



Merci à Barbara Bakos, entrepreneure Forever,  
pour cette jolie photo !

### SOUPE À LA PÊCHE

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
1 tasse de pêches fraîches, surgelées ou en bocal  
240 ml de boisson amande  
4 feuilles de basilic haché  
Glaçons

Mixer 20 à 30 secondes.  
Saupoudrer de cannelle et servir immédiatement.



#### CONSEIL FIT

*Disposer dans un bol la soupe de fruits puis ajouter de manière graphique des morceaux de fruits, des graines, des épices...  
Plaisir des yeux et des papilles garanti !*

### PANCAKES AU CHOCOLAT

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Chocolat  
2 blancs d'œufs  
½ tasse de flocons d'avoine  
½ banane  
1 pincée de cannelle  
1 goutte de boisson amande

Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.  
Utiliser de l'huile de coco pour graisser la poêle et faire cuire les pancakes.





## COOKIES AUX NOISETTES

3 cuillères doseuses de Forever Lite Ultra Vanille

4 c. à s. de beurre de cacahuètes

2 c. à s. de farine

1 c. à s. de Forever Bee Honey

35 g de noisettes

35 g de pépites de chocolat noir 70%

Préchauffer le four à 160°. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Prélever des petites quantités de pâte pour former les cookies sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Cuire pendant 20 minutes.



### CONSEIL FIT

*Le Forever Lite Ultra est idéal pour vos préparations de cake. Décliner cette recette selon les envies !*



## BOUCHÉES PROTÉINÉES AU BEURRE DE CACAHUÈTES

Pour 30 bouchées

320 ml de lait écrémé

340 g de beurre de cacahuètes

4 c. à c. de Forever Bee Honey

180 g de Forever Lite Ultra Chocolat

180 g de flocons d'avoine

Mélanger le beurre de cacahuètes, le Forever Bee Honey et le lait dans un saladier.

Chauffer légèrement le saladier au bain-marie. Ajouter le Forever Lite Ultra et bien mélanger.

Ajouter les flocons d'avoine, puis les incorporer à la préparation en vous assurant de ne pas trop les ramollir.

Ajouter du lait pour rendre la pâte plus homogène si besoin. Étaler la préparation dans un plat de 9 x 13 cm.

Laisser refroidir et découper en bouchées égales. Emballer chaque bouchée dans du papier aluminium et conserver dans une boîte hermétique. Il n'est pas nécessaire de les conserver au réfrigérateur.



## CAKE À LA BANANE ET AU CHOCOLAT

2 bananes  
6 blancs d'œufs  
95 g de farine  
125 g de yaourt grec  
2 cuillères doseuses de Forever Lite Ultra Chocolat  
1 sachet de levure  
½ c. à c. de cannelle  
1 noix de beurre (pour le moule)  
Au choix : ajouter des noix, des pépites de chocolat...

Préchauffer votre four à 175°. Mélanger tous les ingrédients dans un blender jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Beurrer un moule à cake ou des moules à muffins. Remplir le moule avec la préparation puis faire cuire 20 minutes.



## MUFFINS AUX FRUITS ROUGES

Pour 12 muffins  
1 banane bien mûre  
¾ tasse de blancs d'œufs  
¾ tasse de farine de blé complet  
½ tasse de yaourt grec entier  
2 c. à s. de Forever Lite Ultra Vanille  
2 c. à c. de levure chimique  
1 ½ tasse de fruits rouges  
1 noix de beurre ou un peu d'huile (pour les moules)

Préchauffer le four à 180°. Mixer les ingrédients à l'exception des fruits rouges jusqu'à obtenir une consistance lisse puis ajouter les fruits rouges et mélanger délicatement. Beurrer ou vaporiser de l'huile sur les parois des moules à muffins. Répartir équitablement la pâte dans chacun des moules à muffins en laissant suffisamment d'espace pour qu'ils lèvent bien. Mettre au four pendant 11 à 13 minutes et vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau.

### CONSEIL FIT

*Ajouter une cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Chocolat ou Vanille dans votre porridge matinal pour une texture crémeuse et éviter les fringales avant le déjeuner !*





On poursuit avec les smoothies...

### SMOOTHIE HAWAÏAN STYLE

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
120 ml de pulpe d'Aloe Vera ou de Freedom  
120 ml de jus d'ananas (sans sucre ajouté)  
½ tasse de fruits frais (ananas, fruits rouges...)  
Glaçons

Mixer 20 à 30 secondes et servir immédiatement décoré de fruits frais.



### SMOOTHIE SAVEUR TARTE AUX POMMES

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
1 compote de pomme sans sucre ajouté  
1 pincée de cannelle  
2 c. à s. de flocons de riz. Les laisser gonfler dans 40 à 70 ml de boisson de riz.

Mixer le tout 20 à 30 secondes et servir immédiatement.



### SMOOTHIE FAÇON AFTER EIGHT

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Chocolat  
120 ml de lait écrémé (ou boisson amande, soja, avoine...)  
6 feuilles de menthe  
Glaçons

Mixer 20 à 30 secondes et servir immédiatement.







### **SMOOTHIE MELON-PASTÈQUE**

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
300 ml de boisson de coco  
1 tasse de melon et de pastèque

Mixer 20 à 30 secondes et servir  
immédiatement.

### **SMOOTHIE VERT**

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
300 ml de lait de coco  
1 kiwi

Mixer 20 à 30 secondes et servir  
immédiatement.

#### **CONSEIL FIT**

*Ajouter du Forever Lite Ultra  
Chocolat ou Vanille à votre  
yaourt et des fruits rouges  
pour un délicieux en-cas  
ou mélanger le Forever Lite  
Ultra au cottage cheese  
pour un cheesecake faible  
en calories !*





## SMOOTHIE DÉTOX

- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille
- 1 tasse de thé vert infusé
- 2 tranches d'ananas frais
- 1 c. à c. de son d'avoine
- 1 c. à c. de graines de lin ou de chia

Mixer 20 à 30 secondes et servir immédiatement.

### Le +

*Le thé vert combiné à l'ananas favorise la combustion des graisses et les graines riches en fibres vous aideront à éliminer plus rapidement.*

### CONSEIL FIT

*Pour égayer un verre d'eau, de pulpe ou un jus de fruits, emprisonner dans la glace de jolies fleurs comestibles, des herbes aromatiques ou des fruits rouges.*

*Et pour un résultat cristallin, on fait bouillir l'eau avant de la congeler.  
Transparence garantie !*

## SMOOTHIE À LA FRAISE

- 1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille
- 180 ml d'eau minérale gazeuse
- 6 fraises (ou autres fruits rouges)
- Glaçons

Mixer 20 à 30 secondes et servir immédiatement.







### SMOOTHIE À L'ORANGE

1 cuillère doseuse de Forever Lite Ultra Vanille  
240 ml de jus d'oranges fraîchement pressées  
½ tasse de yaourt allégé à la vanille

Mixer 20 à 30 secondes et servir immédiatement.

On finit avec une **glace...**

### GLACES AU CHOCOLAT

Pour 6 glaces  
2 cuillères doseuses de Forever Lite Ultra Chocolat  
300 g. de fromage blanc 0% ou 3 pots  
2 c. à s. de cacao en poudre non sucré

Remplir les moules à esquimaux avec la préparation. Placer 30 minutes au congélateur. Insérer les bâtons de glace puis laisser la glace prendre au congélateur pendant au moins quatre heures.



Vous avez testé une de ces délicieuses recettes ?  
Vous souhaitez partager votre recette personnelle ?  
Postez la photo sur les réseaux sociaux avec le hastag **#GetFITFrance**

