

Découvrez nos Shakers au café pour énergiser vos sorties sportives !

C'est l'une des tendances food en vogue depuis quelques années : les shakers protéinés et vitaminés pour accompagner vos séances de sport.

En plus d'être bénéfiques pour notre santé, ces shakers à base de café sont particulièrement étonnants question saveurs. Voici trois recettes plaisir...

La taille de guêpe

Vous êtes adeptes des cours de yoga le dimanche matin en plein air, et votre objectif tout au long de l'année est de garder un ventre ferme et plat ? Votre dada au petit-déjeuner : le lait de soja. Un excellent choix, puisqu'il s'agit du lait végétal le moins calorique; riche en fibre, il contribue donc à faciliter la digestion et éviter les petits "creux".

Pour préparer ce shaker, il vous faut :

- 30 cl de lait de soja
- 8 cl de café [Honduras Bio*](#) froid
- 1 cuillère à soupe de graines de chia
- quelques grains de vanille

La recette est à réaliser la veille et à placer au réfrigérateur pour permettre aux graines de chia de gonfler dans le liquide.

Notre choix se porte sur le [café Honduras Bio*](#) pour son bouquet fleuri qui va apporter de la fraîcheur à cette boisson.

Le petit plus de la "la taille de guêpe", c'est la graine de chia. Ses toutes petites graines contiennent des protéines, des acides gras, des oméga 3 et du calcium. Elles sont une réelle source d'énergie et vous permettront de rester en forme tout au long de la journée.

Découvrez nos Shakers au café pour énergiser vos sorties sportives !

Les bras de Popeye

Vous, c'est plutôt salle de musculation et objectif bras dessinés avant l'été. Vous êtes toujours à l'affût de la préparation qui vous apportera le plus de protéines possibles. Mais vous êtes gourmands et il vous tient à coeur de siroter une boisson savoureuse avant l'effort.

Pour préparer ce shaker, il vous faut :

- 40 cl de lait écrémé ou de lait d'amande
- 1/2 banane
- 1/2 c. à café de sirop de caramel
- 10 g de flocons d'avoine
- 6 cl de [café froid Noir Ebène](#)
- 8 g de poudre de caroube ou cacao
- 2 glaçons

Ajoutez tous les ingrédients dans votre blender et mixez quelques instants pour obtenir une préparation homogène.

Notre choix se porte sur le [café Noir Ebène](#) pour son côté intense et ses notes boisées qui vont contraster avec la sucrosité de la banane.

Le petit plus des "bras de Popeye", c'est l'ajout de la poudre de caroube. On consomme sa pulpe riche en protéines, calcium et magnésium. Son goût et sa texture sont proches de ceux du chocolat, il peut donc se substituer à la poudre de cacao dans une préparation. Un super-aliment idéal à utiliser dans vos shakers !

Le coup de boost

Votre rythme de vie défile à cent à l'heure entre les enfants, le travail et les amis, mais pas question de rater votre séance de sport hebdomadaire. Pourtant, vous ressentez souvent un manque d'énergie. Pas de soucis ! La Maison du Bon Café à sa petite potion secrète.

Découvrez nos Shakers au café pour énergiser vos sorties sportives !

Pour préparer ce shaker, il vous faut :

- 8 cl café [Colombie Supremo](#) froid
- 20 cl d'eau
- 20 cl d'eau de coco
- 4 cl de sirop de gingembre
- 3 feuilles de menthe
- 1 quartier de citron vert

Ajoutez tous les ingrédients dans votre shaker, secouez et le tour est joué !

Ici, notre choix se porte sur le café [Colombie Supremo](#) pour son côté très aromatique alliant des notes de grillé et des notes de fruits frais.

Le petit plus du “coup de boost” : l'ajout d'eau de coco, qui va permettre à l'organisme de mieux récupérer après l'effort.

Et pour éviter le gaspillage, pensez à utiliser les restes de café froid de votre petit-déjeuner pour préparer ces boissons !

Articles similaires



Découvrez nos Shakers au café *pour énergiser vos sorties sportives !*

**Comment bien
préparer sa rentrée ?
Nos conseils**

**Recette
rafraîchissante: Café
glacé au caramel**

**Slow cosmétique à
faire soi-même !**