



Gâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Téléchargez et lisez en ligne Gâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, sants et rapides à faire au micro-ondes Kelli Rae

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Vous n'avez que 5 minutes pour satisfaire votre dent sucrée??

Ce livre de recettes contient 20 recettes différentes de gâteaux en tasse. La plupart des recettes ne contiennent que 5 à 8 ingrédients, ce qui inclut des baies, de l'avoine, du chocolat, du beurre d'arachide, de la poudre protéinée, de la citrouille et bien plus. Tous les ingrédients sont peu dispendieux et sains. Ils peuvent être trouvés dans la section en vrac dans les supermarchés.

Ces gâteaux sont parfaits si vous n'avez pas le temps de cuisiner et que vous désirez seulement en avoir une portion. Chaque recette prend un maximum de 4 à 5 minutes à préparer et à faire. Il s'agit d'un excellent choix si vous êtes pressé ou que vous mangez sur le pouce. Vous n'avez pas à les consommer tout de suite, vous pouvez les mettre dans un sac pour les manger en collation pendant la journée.

Voici un exemple de recette :

L'ultime de base

1 mesure de poudre protéinée

¼ c. à thé d'huile

¼ c. à thé de bicarbonate de soude

1 sachet de stévia

Cannelle

Préparation

1. Prendre une tasse à café régulière et ajouter les protéines, l'huile, le bicarbonate de soude et le stévia.
2. Mélanger lentement avec de l'eau, puis remuer. Répéter si nécessaire. Le mélange devrait être aussi épais qu'une préparation pour gâteau.

3. Saupoudrer de cannelle.

4. Mettre au micro-ondes pendant 2 minutes.

5. Laisser reposer pendant 1 minute.

Achetez ce livre MAINTENANT pour satisfaire votre envie de sucre, tout en mangeant sainement?!

Prenez votre exemplaire aujourd'hui en cliquant sur le bouton ACHETER MAINTENANT au haut de cet écran?!

Présentation de l'éditeur

Vous n'avez que 5 minutes pour satisfaire votre dent sucrée??

Ce livre de recettes contient 20 recettes différentes de gâteaux en tasse. La plupart des recettes ne contiennent que 5 à 8 ingrédients, ce qui inclut des baies, de l'avoine, du chocolat, du beurre d'arachide, de la poudre protéinée, de la citrouille et bien plus. Tous les ingrédients sont peu dispendieux et sains. Ils peuvent être trouvés dans la section en vrac dans les supermarchés.

Ces gâteaux sont parfaits si vous n'avez pas le temps de cuisiner et que vous désirez seulement en avoir une portion. Chaque recette prend un maximum de 4 à 5 minutes à préparer et à faire. Il s'agit d'un excellent choix si vous êtes pressé ou que vous mangez sur le pouce. Vous n'avez pas à les consommer tout de suite, vous pouvez les mettre dans un sac pour les manger en collation pendant la journée.

Voici un exemple de recette :

L'ultime de base

1 mesure de poudre protéinée

¼ c. à thé d'huile

¼ c. à thé de bicarbonate de soude

1 sachet de stévia

Cannelle

Préparation

1. Prendre une tasse à café régulière et ajouter les protéines, l'huile, le bicarbonate de soude et le stévia.
2. Mélanger lentement avec de l'eau, puis remuer. Répéter si nécessaire. Le mélange devrait être aussi épais qu'une préparation pour gâteau.
3. Saupoudrer de cannelle.
4. Mettre au micro-ondes pendant 2 minutes.
5. Laisser reposer pendant 1 minute.

Achetez ce livre **MAINTENANT** pour satisfaire votre envie de sucre, tout en mangeant sainement?!

Prenez votre exemplaire aujourd'hui en cliquant sur le bouton **ACHETER MAINTENANT** au haut de cet écran?!

Biographie de l'auteur

Bonjour, je m'appelle Kelli Rae - je suis végane et j'adore m'entraîner au gym. Par contre, nous sommes tous tellement occupés et qui a vraiment envie de passer la journée dans la cuisine ou au gym?!? Être végane et aimer l'entraînement n'a pas à être compliqué, prendre beaucoup de temps ou avoir mauvais goût.

Personnellement, j'aime rendre tout le plus simple et le plus rapide possibles pour pouvoir profiter de la vie.

Vous avez besoin d'un peu d'aide?? Prenez un de mes livres et voyez comment vous pouvez vous rendre la vie **TELLEMENT PLUS FACILE?!?** Vous avez une question ou un commentaire?? J'adorerais vous aider?!

Envoyez-moi un courriel au ou suivez-moi kelliraefit@gmail.com sur Instagram @kelliraefit.

Download and Read Online Gâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santé et rapides à faire au micro-ondes Kelli Rae #YUPSGHKJCVF

Lire Gâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae pour ebook en ligneGâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Gâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae à lire en ligne.Online Gâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae ebook Téléchargement PDFGâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae DocGâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae MobipocketGâteaux en tasse végétaliens : 20 desserts délicieux, santés et rapides à faire au micro-ondes par Kelli Rae EPub
YUPSGHKJCVFYUPSGHKJCVFYUPSGHKJCVF