

1. Peak Vega fasírt

100g Peak Fasírt por (https://peakshop.hu/shop/peak_meatball) + 90 ml víz

Olaj a sütéshez (pl. MCT olaj)

Elkészítés: a fasírtport elkeverjük a vízzel, majd kis golyókat formázunk. Forró olajban kisütjük.

2. Bögrés Aranygaluska

80g Peak diós bögrés süti por (https://peakshop.hu/shop/peak_fast_cake)

80ml víz

ízlés szerint darált dió

A sodóhoz: 15g Peak Yummy Protein puding

(https://peakshop.hu/shop/peak_yummy_protein_pudding_feherjes_puding) és 100 ml víz

Elkészítés: a bögrés sütit elkeverjük a vízzel, és egy mikrózható tálba öntjük. Mikróban 900W-on 2 perc alatt készre sül. A sodóhoz elkeverjük a pudingot a vízzel (nem kell főzni.) A bögrés sütit felvágjuk, megszórjuk dióval és ráöntjük a pudingot.

3. Szénhidrátmentes Kókuszos Tejbegríz

50g Peak Tejbegríz (https://peakshop.hu/shop/peak_tejbegriz) + 200ml víz

kb. 30g kókuszreszelék és Peak Cocodream kókuszkrém

(https://peakshop.hu/shop/peak_coco_dream_cukormentes_kokuszkrem)

Elkészítés: a Peak Tejbegrízt elkeverjük a vízzel (nem kell főzni!) egy shakerben. Kiöntjük egy tálba, belekeverjük a kókuszreszeléket és a kókuszkrémet.
