

## RICETTE

### Smoothie alle proteine da piselli e all'aroma di vaniglia

- **1 misurino** di Forever Plant Protein™
- **240 ml** di latte di origine vegetale
- **1 tazza** di spinaci
- **1 cucchiaino** di burro di noci o semi (non zuccherato e senza grassi aggiunti)
- **115 g** di cubetti di ghiaccio

Frullare tutti gli ingredienti, a eccezione del ghiaccio, fino a ottenere un composto omogeneo. Aggiungere il ghiaccio e frullare di nuovo fino a ottenere una consistenza omogenea.



### Hummus

- **1 scatola** di ceci scolati
- **3-4** spicchi di aglio
- **60 ml** di acqua
- **60 g** di tahini
- **2 cucchiaini** di prezzemolo tritato
- **1/2 cucchiaino** di paprika affumicata
- **1 limone** (succo)

Versare tutti gli ingredienti in un frullatore o in un robot da cucina. Frullare fino a ottenere una consistenza omogenea.



### Chia Pudding

- **240 ml** di latte vegetale d'avena
- **40 g** semi di chia
- **Un goccio** di estratto di vaniglia
- **30 g** di mele a cubetti
- **2 cucchiaini** di burro di semi di girasole
- **20** mandorle

Prendere due vasetti da cucina. Inserire 20 g di semi di chia, 120 ml di latte vegetale d'avena e l'estratto di vaniglia in ciascun vasetto. Mescolare tutti gli ingredienti scuotendo il vasetto. Riporre i vasetti in frigorifero per almeno due ore o tutta la notte. Scuotere delicatamente i vasetti e/o mescolare prima di aggiungere gli altri ingredienti. Per 2 porzioni.

