



Recettes des Fêtes

Festives et Santé

Shaklee®





Rafraîchissement Pétillant et Ensoleillé

Donne 6–8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 lb Ananas frais, melon d'eau ou melon miel (écorce enlevée et tranché)
- 2 tasses Eau froide
- ¼ tasse Jus de lime
- 2 tasses Boisson Protéinée Pétillante froide
- Facultatif: édulcorant au goût (comme le miel ou l'agave)

DIRECTIVES

1. Mélanger: Combiner les fruits tranchés, 2 tasses d'eau plate et le jus de lime dans un mélangeur. Mélanger jusqu'à consistance lisse.
2. Filtrer: Verser le mélange à travers une passoire à mailles fines dans un grand verre doseur ou un bol. Appuyez doucement sur la pulpe pour extraire autant de jus que possible.
3. Refroidir: Transférer le jus filtré dans un pichet et réfrigérer jusqu'à ce qu'il soit froid. Jeter toute mousse qui monte à la surface.
4. Finition: Juste avant de servir, incorporez délicatement la Boisson Protéinée Pétillante refroidie (ou versez le jus dans les verres, puis ajoutez la Boisson Protéinée Pétillante individuellement).
5. Servir: Goûter et ajuster avec du jus de lime ou un édulcorant supplémentaire, si nécessaire. Servir sur des glaçons et déguster immédiatement pour un maximum de pétilllement.
6. Astuce: Garnissez avec des feuilles de menthe ou des tranches de fruits frais pour une touche rafraîchissante supplémentaire!



Mojito Jouvence

Liquide

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

- 1 tasse Boisson Protéinée Pétillante
- 1 portion Solution Aantioxydante Vivix^{MD}
- ½ tasse Glaçons
- Quelques feuilles de menthe
- Splash jus de canneberge

GARNITURE

1. Quartiers de lime
2. Canneberges
3. Bleuets

DIRECTIVES

1. Mettre les feuilles de menthe dans un verre.
2. Ajouter une touche de jus de canneberge.
3. Ajouter les glaçons, puis remplir avec la Boisson Protéinée Pétillante.
4. Remuer Vivix jusqu'à dissolution.
5. Garnir avec des canneberges, des bleuets, des feuilles de menthe et un quartier de lime.



Lever de Soleil Liquide

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

½ tasse	Boisson Protéinée Pétillante
½ tasse	Eau de coco
1 sachet	Thé Énergisant Grenade

DIRECTIVES

Mélanger tous les ingrédients
dans un verre et savourer!



Paradis Estival

Donne 2 portions

INGRÉDIENTS

2 tasses	Ananas
2 tasses	Boisson Protéinée Pétillante
2	Feuilles de menthe (plus pour garnir)
2 sachets	Thé Énergisant Pêche Estivale
	Glaçons au goût

GARNITURE

1. Feuilles de menthe supplémentaires
2. Tranches d'ananas
3. Quartiers de lime

DIRECTIVES

4. Mélanger l'ananas et la menthe jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse.
5. Diviser le mélange d'ananas également dans chaque verre, puis ajouter les glaçons et remplir avec 1 tasse de Boisson Protéinée Pétillante.
6. Mélanger le Thé Énergisant Pêche Estivale.
7. Garnir de quartiers de lime, feuilles de menthe et tranches d'ananas.



Agrumes Désaltérants et Rassasiants

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

1 tasse	Eau de coco
1 tasse	Boisson Protéinée Pétillante
$\frac{2}{3}$ tasse	Eau
2 c. à thé	Miel
2 sachets	Mélange Soutien Musculaire

DIRECTIVES

1. Mélanger tous les ingrédients dans un grand pichet ou un pot Mason. Remuer jusqu'à ce que le Mélange Soutien Musculaire et le miel soient dissous.
2. Réfrigérer ou servir sur des glaçons. Savourer!



Boisson Frappée Snickerdoodle

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures	Boisson Frappée Life ^{MC} Shaklee, Vanille Française
10 oz	Lait au choix
1 c. à thé	Beurre d'arachide
½ c. à thé	Miel
1 c. à thé	Cannelle
4-6	Glaçons

DIRECTIVES

Combiner tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à consistance crémeuse.



Boisson Frappée Protéines Gingembre

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 mesures Boisson Frappée Life^{MC}
Shaklee, Vanille Française
- 1 tasse Lait au choix
- ¼ c. à thé Sirop d'érable biologique pur
- ⅛ c. à thé Cannelle
- ⅛ c. à thé Gingembre moulu

DIRECTIVES

Mélanger tous les ingrédients dans un mixeur avec des glaçons (si désiré).
Mélanger jusqu'à consistance crémeuse.



Boisson Frappée Chocolat Menthe Poivrée

Donne 1 portion

INGRÉDIENTS

2 mesures	Boisson Frappée Life ^{MC} Shaklee, Chocolat Riche
1 tasse	Lait au choix
1	Banane surgelée
½ c. à thé	Essence de menthe poivrée
4-6	Glaçons

DIRECTIVES

Combiner tous les ingrédients dans un mixeur et mélangez jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Savourer!



Boules Protéines et Menthe Poivrée

Donne 18–20 boules

INGRÉDIENTS

¼ tasse	Poudre de cacao
3 mesures	Boisson Frappée Life ^{MC} Shaklee, Chocolat Riche
¼ c. à thé	Sel marin
½ tasse	Beurre de coco (fondu)
¼ tasse	Beurre d'amande (réchauffé)
3 c. à soupe	Sirop d'érable
¼ c. à thé	Essence de menthe poivrée + quelques gouttes si vous voulez une saveur de menthe poivrée plus forte



DIRECTIVES

1. RÉSERVEZ POUR LA GARNITURE:

3 mini cannes en bonbon (écraser dans un sac à fermeture éclair avec une boîte) ou noix de coco séchée non sucrée. Facultatif: ⅛ tasse de sucre en poudre pour tamiser sur le dessus.

2. Mélanger tous les ingrédients secs. Mélanger tous les ingrédients humides.
3. Mélanger les ingrédients humides et secs.
4. Essayer de rouler une boule. Ajouter de l'eau si elle ne tient pas ensemble. Rouler ensuite toutes les boules.
5. Sur une assiette, verser les cannes de bonbon écrasées ou la noix de coco. Rouler doucement chaque boule pour couvrir.
6. Couvrir et réfrigérer jusqu'à ce que vous soyez prêt à servir.
7. Facultatif: juste avant de servir, saupoudrer légèrement de sucre en poudre pour un aspect neigeux.

Bicuits aux noix

INGRÉDIENTS

2 mesures	Boisson Frappée Life ^{MC} Shaklee, Vanille Française
¼ tasse	Beurre (ou d'huile de coco)
2 c. à soupe	Sucre (ou 3 cuillères à soupe de Mélange d'Électrolytes)
2 c. à soupe	Lait d'amande ou d'eau
¼ tasse	Farine d'amande
½ tasse	Flocons d'avoine
½ c. à thé	Essence de vanille
⅛ c. à thé	Sel marin
¼ tasse	Votre mélange préféré de canneberges, noix ou mini-pépites de chocolat noir



DIRECTIVES

1. Dans un bol, crémiser le beurre, la vanille et le sucre avec une cuillère.
2. Incorporer le reste des ingrédients.
3. Faire 10-12 boules et placer 2-3 pouces de distance sur une plaque à pâtisserie antiadhésive.
4. Appuyer sur chaque boule avec une fourchette humide dans un sens, puis dans l'autre direction.
5. Cuire à 325 °F dans un four préchauffé pendant 15 minutes.
6. Placer sur une grille de refroidissement pendant 10 minutes.

Barres Protéinées aux Amandes Épicées Chai

INGRÉDIENTS

½ tasse	Beurre d'amande (ou beurre de noix au choix)
2 c. à soupe	Miel
¼ tasse	Eau
¼ tasse	Flocons d'avoine
3 mesures	Boisson Frappée Life ^{MC} Shaklee, Vanille Française
½ c. à thé	Cannelle
⅛ c. à thé	Muscade
⅛ c. à thé	Cardamome
⅛ c. à thé	Gingembre
⅛ tasse	Pépites de chocolat noir pour décorer



DIRECTIVES

1. Chauffer le four à 350 °F.
2. Mélanger tous les ingrédients secs (sauf les pépites de chocolat).
Mélanger tous les ingrédients humides.
3. Mélanger les ingrédients humides et secs.
4. Huiler légèrement ou beurrer un moule à pâtisserie de 9x9. Étaler le mélange uniformément dans le moule et pousser le mélange jusqu'aux bords.
5. Mettez le plat au four pendant 10 minutes.
6. Après avoir laissé les barres refroidir pendant 5 minutes, appuyer légèrement sur les pépites de chocolat.
7. Une fois refroidi, couper en 9 barres.

