



Mon petit dej protéiné et sucré.. parce que le plus important c'est surtout le protéines le matin !! En tout cas c'est ça que j'ai appris grâce aux invités des épisodes # 9 et # 3 de mon podcast « Différemment avec @zoe.nogluten » qui est disponible sur toutes les plateformes audio (Spotify Apple podcast deezer etc) et sur YouTube 🌟🌟 et depuis j'applique les conseils !!

3 eieren
150 g platte kaas
100 g amandelpoeder
30 g Nesquik
Snuifje bicarbonaat

Oven : 180°C - 30 minuten

Bron

19/06/2025



<https://www.facebook.com/reel/8158263937630681>

Ingrediënten en Recept

3 eieren
150 g platte kaas
100 g amandelpoeder
30 g Nesquik
bicarbonaat
amandelschilfers

In papiervorm Action en in airfryer
gedaan 2 x 10 min op 180°C, met
omdraaien, want onderkant was nog
nat.

Dus beter in gewone oven ipv AF

Fotos

