



SMOOTHIE AUX AMANDES



1 pers.



5 min



Facile

Le smoothie aux amandes FizzUp est capable d'éteindre les soifs les plus urgentes comme les faims les plus mordantes.

INGRÉDIENTS

- 1,5 bananes
- 750 ml de lait d'amande
- 15 g de miel



MANDEL-SMOOTHIE



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Mit dem FizzUp-Mandel-Smoothie stillst du gleichzeitig deinen Durst und deinen Hunger.

ZUTATEN

- 1,5 Bananen
- 750 ml Mandelmilch
- 15 g Honig



AMOUREUX DES BANANES



1 pers.



40 min



Intermédiaire

Votre amour pour la banane vous vient probablement de vos ancêtres les singes ! Commencez en douceur votre journée avec ces pancakes à la banane.

INGRÉDIENTS

- 125 g de farine
- 6 g de levure chimique (1/2 sachet de levure)



ENERGIEBÜNDEL



1 Pers.



40 Min.

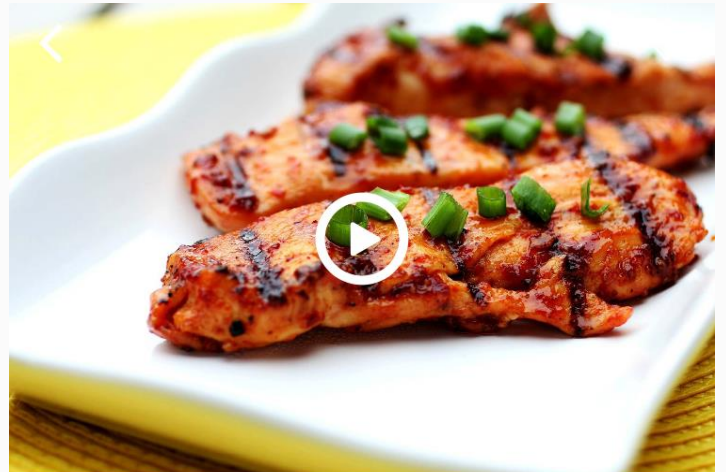
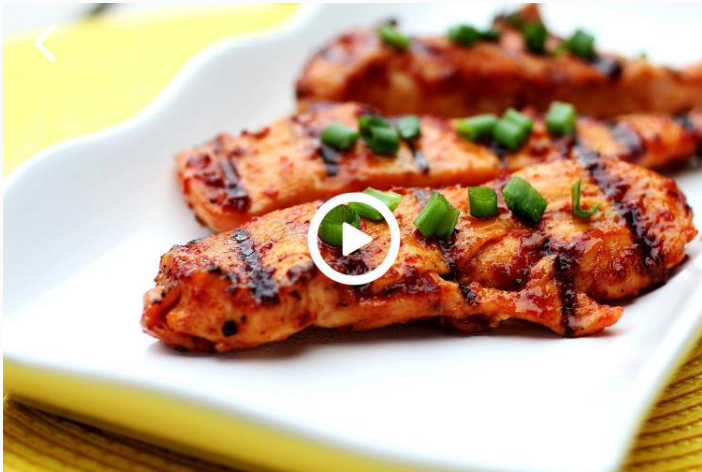


Mittelschwer

Bananen helfen dir, mit einem Affenzahn deine Fitnessziele zu erreichen! Unsere Pfannkuchen versüßen dir außerdem den Start in den Tag.

ZUTATEN

- 125 g Mehl
- 6 g Backpulver



ESCALOPE DE POULET À LA MOUTARDE, RIZ & HARICOTS VERTS



1 pers.



15 min



Facile

Rassurez-vous, la moutarde ne risque pas de vous monter au nez avec cette recette FizzUp.

INGRÉDIENTS

- Poivre
- 1 c. à café de moutarde

HUHN MIT SENFSAUCE, REIS UND GRÜNEN BOHNEN



1 Pers.



15 Min.



Leicht

Das feine FizzUp-Hühnergericht mit Senf ist ein Fest für die Sinne.

ZUTATEN

- Schwarzer Pfeffer
- 1 TL Senf



L'EXPRESS



1 pers.



5 min



Facile

Le matin, vous manquez toujours de temps ?
L'express est le petit-déjeuner qu'il vous faut.

INGRÉDIENTS

- 350 ml de lait demi-écrémé
- 30 g de muesli



FIXES FRÜHSTÜCK



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Du stehst morgens grundsätzlich immer unter
Zeitdruck? Dann ist ein fixes Frühstück für dich
die richtige Lösung!

ZUTATEN

- 350 ml Halbfettmilch
- 30 g Müsli



SORBET DE PASTÈQUE



1 pers.



5 min



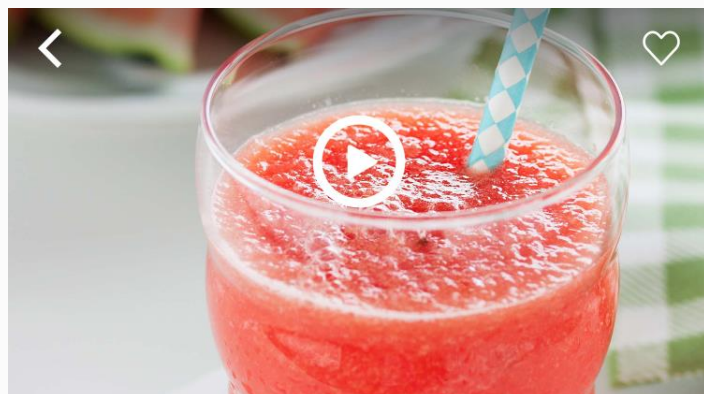
Facile

Rafraîchissez-vous en réalisant un sorbet à la pastèque. Vivifiant et tellement fruité !

INGRÉDIENTS

- 500 g pastèque

Les ingrédients ci-dessus sont adaptés à votre objectif et à vos besoins journaliers, c'est pourquoi ils peuvent varier légèrement par rapport à la vidéo de présentation de la recette.



MELONENSORBET



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Immer kühlen Kopf behalten! Unser Melonensorbet hilft dir dabei – ganz ohne fette, schwere Eiscreme.

ZUTATEN

- 500 g Wassermelonen

Die oben angegebenen Zutaten haben wir entsprechend deiner Ziele und deines Tagesbedarfs ausgewählt. Deshalb kann das Rezept leicht von den Inhalten des Videos abweichen.



LA FIZZ'A SUR COURGETTE



1 pers.



40 min



Facile

Les pizzaiolos du monde entier s'arrachent cette recette FizzUp, mais le Chef vous la réservait. Qu'attendez-vous pour déguster la fameuse Fizz'a ?

INGRÉDIENTS

- Herbes de Provence
- 1 courgette



ZUCCHINI FIZZITALIA



1 Pers.



40 Min.



Leicht

Unser FizzUp-Koch verrät dir hier exklusiv sein Pizza-Geheimrezept!

ZUTATEN

- Kräuter der Provence
- 1 Zucchini



VERRINE ROUGE ET BLANCHE



1 pers.



5 min



Facile

Perdez la tête en goutant la verrine FizzUp rouge et blanche.

INGRÉDIENTS

- 10 g de sucre roux
- 60 g de fraises
- 100 g de fromage blanc



ERDBEERCREME



1 Pers.



5 Min.



Leicht

Unsere Creme wird dich ins Schwärmen bringen.

ZUTATEN

- 10 g brauner Zucker
- 60 g Erdbeeren
- 100 g Joghurt