Prolite – High-Protein Dessert: Ini Dia Camilan Manis yang Bikin Kenyang Lebih Lama

Siapa bilang dessert cuma bikin guilty pleasure? Di era gaya hidup sehat sekarang, dessert bisa jadi sahabat tubuh kalau dipilih dengan tepat.

Salah satu tren yang lagi booming adalah *high-protein dessert*, alias camilan manis tinggi protein. Nggak cuma memuaskan lidah, tapi juga bikin kenyang lebih lama, bantu jaga massa otot, bahkan bisa mendukung diet.

Jadi, kalau kamu masih ragu buat nyicipin, mungkin setelah baca artikel ini kamu bakal mikir dua kali sebelum menolak sepotong brownies yang ternyata tinggi protein!

Baca Juga:Primebiz Hotel Cikarang dan Tipsy Runner Hadirkan “Pace & Vibes”, Satukan Semangat Lari, Kesehatan, dan Kreativitas

Apa Itu High-Protein Dessert?

High-Protein Dessert: Ini Dia Camilan Manis yang Bikin Kenyang Lebih Lama

High-Protein Dessert atau dessert tinggi protein adalah makanan penutup yang dimodifikasi dengan tambahan sumber protein berkualitas. Tujuannya? Bukan sekadar jadi makanan manis, tapi juga punya manfaat nutrisi ekstra. Ahli gizi sering menyarankan jenis dessert ini karena:

- Membantu rasa kenyang lebih lama (satiety). Protein butuh waktu lebih lama untuk dicerna, jadi tubuhmu nggak gampang lapar lagi setelah makan.
- Menjaga massa otot. Buat kamu yang olahraga atau sedang dalam program diet, protein penting untuk recovery otot dan menjaga tubuh tetap fit.
- Mengontrol gula darah. Makanan manis biasanya bikin gula darah melonjak cepat, tapi kalau dipadukan dengan protein, lonjakan itu bisa lebih terkendali.

Bahan-Bahan Tinggi Protein yang Bisa Dipakai

Dessert tinggi protein nggak selalu ribet. Banyak bahan sehari-hari yang bisa kamu pakai, antara lain:

Baca Juga:Jerome Bruner dan Cara Belajar yang Membuat Siswa Berpikir, Bukan Sekadar Menghafal

- Yogurt Yunani: tinggi protein, creamy, bisa dipakai sebagai base pudding atau topping.
- Keju cottage: rendah lemak, lembut, cocok buat cheesecake sehat.
- Kacang-kacangan: almond, kacang mete, atau kacang merah hitam (black bean) yang bisa diolah jadi brownies.
- Tahu sutra (silken tofu): teksturnya halus, enak banget dijadiin pudding cokelat.
- Tepung protein nabati: biasanya dari kacang polong atau kedelai, gampang dicampur ke adonan kue.
- Telur: sumber protein klasik yang bikin dessert lebih fluffy dan lembut.

Resep Praktis Dessert Tinggi Protein

High-Protein Dessert: Ini Dia Camilan Manis yang Bikin Kenyang Lebih Lama

Baca Selanjutnya

Wahana Seru Skyward di 23 Paskal, Erwin: Seru, Pasti Jadi Daya Tarik Wisata Baru