

Déjeuner vitalité



Ingrédients :

- 1 tasse de son d'avoine
- 1 cs de purée amandes / noix de cajou (2/3 - 1/3)
- 1 kiwi
- 1 banane
- 1 cc de graines de chia
- 1 cc de graines de courge
- 1/2 cc de sirop d'érable ou 2 dattes écrasées
- 1 petite cuillère de baies de goji

Préparation :

Faire cuire le son d'avoine recouvert d'eau de source environ 3' à feu doux dans une casserole.

Verser dans une assiette creuse et mélanger avec la purée amandes / noix de cajou et le sirop d'érable.

Ajouter les fruits coupés en petits morceaux et les graines.

Bon appétit !

Suggestion :

Avec la tisane Yogi Tea Réglisse, c'est un pur moment de délice !

audrey-naturopathe.fr / Instagram : Bulle de nature