Qui l'eût cru ?
Maj et Marie-Odile

Capsule N° 25 du 16/01/2023
Rédigée par Thérèse

UN PETIT DEJEUNER ENERGISANT

Pour 2 MIAMS AUX FRUITS

Ingrédients :

2 petites bananes
2 cs d'huile de colza
2 cs de graines de lin broyées
1 à 2 cc de citron
2 noix de Brésil
2 noix de Grenoble
2 amandes
Ananas, poire, pomme, kaki, kiwi, myrtilles (utiliser en demi-fruit)

Préparation :

1) Epluchez 1 banane, l'écrasée à la fourchette jusqu'à ce qu'elle soit mousseuse (vous pouvez la préparer la veille)
2) Ajoutez l'huile de colza, bien mélanger
3) Ajoutez le citron, mélanger
4) Mettre sur ce mélange les demi-fruits suivants :
   Ananas
   Poires
   Pomme
   Kaki
   Kiwi
   Myrtille un peu

Excellent appétit !

Pour voir la réalisation :
https://crowdbunker.com/v/2V4Wai3V