

Ricette vegane equilibrate
Birchermüesli



Valori nutrizionali per una

Energia	594 kcal
Proteine	21 g
Grassi	23 g
Carboidrati	66 g

Ricette vegane equilibrate

Birchermüesli

1 Porzione

Ingredienti

50 g	Fiocchi d'avena
150 g	Jogurt di soya al naturale
3 C	Bevanda d'avena
1 Cc	Succo di limone
90 g	Banana matura tagliata in rondelle
45 g	Mela grattugiata grossolamente
45 g	Mix di frutti di bosco
1 C	Mandorle
½ Cc	Cannella

Garnitura

½ C	Nocciole
1 C	Lamponi



Preparazione

1. Mescolare tutti gli ingredienti (senza il topping). Lasciare riposare al fresco almeno una mezzora o tutta la notte.
2. Guarnire con nocciole e lamponi, Gustare freddo.

Consiglio

Usare yogurt e bevanda arricchiti con calcio.