

Des recettes équilibrées végétaliennes

Muesli



Valeurs nutritives par portion:

Énergie	594 kcal
Protéines	21 g
Graisses	23 g
Glucides	66 g

Des recettes équilibrées végétaliennes

Muesli

Pour 1 portion

Ingrédients

50 g	de flocons d'avoine
150 g	d'alternative végétale au yogourt à base de soja nature
3 cs	de boisson à l'avoine
1 cc	de jus de citron
90 g	de banane mûre, coupée en rondelles
45 g	de pomme, grossièrement râpée
45 g	de baies mélangées
1 cs	d'amandes
½ cc	de cannelle

Garniture

½ cs	noisettes
1 cs	framboises



Préparation

1. Bien mélanger tous les ingrédients (à l'exception de la garniture). Mettre au frais pendant au moins une demi-heure (ou toute la nuit).
2. Garnir ensuite de noisettes et de framboises. À déguster froid.

Astuce:

Utiliser une alternative végétale au yogourt à base de soja et une boisson à l'avoine enrichis en calcium.