

PETIT DEJEUNER SAIN ET EQUILIBRE



INGREDIENTS

Boisson chaude : Thé floral (café, infusion, lait... ce que vous aimez)

Pour le jus Orange 1 ou clémentine ou ½ pamplemousse

Citron 1/2

Carotte 1

Pomme 1 petite

Pour le consistant Yaourt bio entier 1

80 g de muesli (en ce qui me concerne muesli du montagnard)

Raisins secs 1 petite poignée

Kiwi 1

Clémentine ou orange 1

20 g de graines de chia

8 à 10 amandes ou noix ou pistache ou noix de cajou

COMMENT FAIRE

Préparez votre boisson chaude habituelle : thé, infusion, café, lait.

Avec l'extracteur préparez un jus avec 1 orange, 1/2 citron, 1 pomme et 1 carotte.

Versez le yaourt dans une assiette creuse, ajoutez muesli, raisins secs, kiwi, graines de chia.

Terminez par une tranche d'agrume dessus pour la couleur.

Dans des coupelles à part, disposez le reste de la mandarine ou de l'orange, quelques amandes ou noix.