



Respirez,
on vous
inspire !

biocoop

INGRÉDIENTS

- 200 g de fromage blanc
- 2 cc de miel liquide
- 100 g de muesli granoriz canneberge
Moulin d'Arche
- 50 g de mélange grano-apéro Moulin
d'Arche
- 2 kiwis, 1 pomme,
- 50 g de pépites de chocolat
- 2 bananes
- 2 cs de graine de chia.

BUDDHA BOWL ÉNERGÉTIQUE

Pour 2 personnes

Préparation : 20 min

1. Répartir le yaourt dans 2 bols. Ajouter 1 cc de miel liquide dans chaque bol et mélanger.

2. Peler et couper la pomme, les bananes et les kiwis en fines rondelles.

3. Déposer 50 g de muesli granoriz canneberge dans chaque bol. Ajouter les fruits et les pépites de chocolat en alternant les lignes.

4. Saupoudrer de graines de chia puis déguster immédiatement.

Variez les plaisirs :

- Pour une recette végan, remplacer le fromage blanc par un dessert végétal.
- Varier les fruits en fonction des saisons et de vos envies.

biocoop

Coquelicot