



INGRÉDIENTS

2 yaourts au lait entier et coco laiterie du Périgord,
10 cl de boisson végétale à l'avoine Isola Bio, 60 g de granola (nature, chocolat, fruits rouges...),
20 g de flocons d'avoine,
2 cc de miel liquide à l'eucalyptus Oroney, 2 cs de graine de chia,
1 pomme, 1 poire, 1 kiwi,
1 fruit de la passion,
1 cs de fruits secs (raisin, noisette, amandes ...)

BUDDHA BOWL AVOINE ET FRUITS DE SAISON

Pour 2 personnes

Préparation : 10 min

Craquez pour ce gourmand buddha bowl avoine et fruits de saison. Faites le plein de vitamines !

1. Mélanger dans un grand bol, les yaourts, la boisson végétale à l'avoine, le miel et les graines de chia.
2. Dans deux bols ou tout autre récipient, répartir le granola puis ajouter la première préparation.
3. Peler et couper la pomme et la poire en fine lamelles, le kiwi en rondelle et déposer les fruits sur chaque buddha bowl.

4. Ajouter les flocons d'avoine et les fruits secs (facultatif).
5. Prélever et répartir le jus du fruit de la passion sur les deux bols.
6. Déguster immédiatement ou conserver au frais.

biocoop

| Coquelicot