

A Buddha bowl of oatmeal served in a blue ceramic bowl. The oatmeal is topped with a variety of fresh fruits including sliced kiwi, banana, and mango, along with almonds, cranberries, and a generous amount of golden-brown granola. The bowl is set on a rustic wooden surface, with more fresh produce like kiwi and banana in the background and a small bowl of granola to the right.

—  —

BUDDHA BOWL DU MATIN

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE



BUDDHA BOWL DU MATIN



DIFFICULTÉ



POUR
1 PERSONNE



PRÉPARATION
10 MIN

Ingrédients : 1 yaourt à la grecque Biocoop (vache ou brebis), 40 ml de boisson végétale amande Biocoop, 1 cs de sirop d'agave, 50 g de muesli croustillant chocolat amande Biocoop, 1 kiwi, 1/2 banane, 1 poire, 10 g de noix de coco rapée, 10 g de fruits secs (raisins secs, canneberges, noisettes...)

- 1 Couper** les fruits en fines rondelles ou en petits morceaux. Réserver.
- 2** Dans un bol, **mélanger** le yaourt, le lait d'amande et le sirop d'agave.
- 3** **Disposer** sur le dessus les fruits et le muesli.
- 4** **Saupoudrer** de noix de coco râpée et de fruits secs.
- 5** **Déguster** immédiatement.

Astuce : Remplacer le yaourt par une alternative végétale. Adapter les fruits en fonction de la saison. Pour plus de gourmandise, ajouter un peu de muesli dans le fond du bol.

biocoop
LA BIO NOUS RASSEMBLE

Retrouvez la liste
des magasins Biocoop
sur le site www.biocoop.fr

Vous avez des questions
sur Biocoop, sur un produit ?
Contactez le service clients au :

0 800 807 102 Service & appel
gratuits

www.mangerbouger.fr - Pour votre santé, mangez au moins 5 fruits et légumes par jour.

Biocoop - SA Coop à capital variable - 12 avenue Raymond Poincaré 75116 Paris - 382 891 752 RCS Paris. Création : Altavia Cosmic - Crédits photos : Nicolas Leser/ Stylisme : Ulrike Skadow - Imprimé par Les Hauts de Vilaine BP 52179 35221 Châteaubourg Cedex, entreprise Imprim'Vert® (gestion des déchets dangereux dans des filières agréées). Ne pas jeter sur la voie publique - Document non contractuel - 12/2021.



Tous les papiers
se trient et
se recyclent