

A Buddha bowl of oatmeal served in a blue bowl. The bowl is filled with oatmeal, topped with a variety of fresh fruits including kiwi, banana, and red berries. It is also garnished with almonds, walnuts, and a generous amount of granola. The background shows more fresh produce like kiwi and banana, and a small bowl of granola.

—  —

# 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](http://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](http://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