



2 p



23'



level 2



Petit déjeuner

Ingrédients

1 pomme
1/2 banane
1/2 cs d'huile de coco
3 cs d'Ultra Mix Berries
200 ml de yaourt entier goût vanille

Pour la finition

1 cs de graines de chia
1 cs de graines de chanvre
mélange de noix sucré

Pomme & banane cuit

Préparation

1. Laissez le m.lange de baies tremper 15 minutes dans le yaourt.
2. Pelez la pomme et coupez-la en petits morceaux que vous faites ensuite légèrement brunir dans de l'huile de coco.
3. Coupez aussi la banane en fines tranches et ajoutez-les au dernier moment aux dès de pommes.
4. Versez le yaourt dans une assiette creuse, ajoutez les d.s de pommes et les tranches de banane tièdes.
5. Terminez en saupoudrant des graines de chia et de chanvre et au mélange de noix sucré.

Plus de recettes?

Visitez www.purasana.be ou acheter notre livre **Become A Super Food Chef**.