



1 p



5'



level 1



Petit déjeuner

### Ingrédients

4 cuillères à soupe de céréales  
petit-déjeuner

150 ml de boisson au riz,  
aux céréales ou aux noix au choix

2 cuillères à soupe de pétales  
de coco Purasana (fins ou medium)

1 cuillère à soupe de raisins secs

## Petit-déjeuner aux pétales de coco

### Préparation

Versez tous les ingrédients dans un bol  
petit-déjeuner et mélangez bien.

Bon appétit !

### Plus de recettes?

Visitez [www.purasana.be](http://www.purasana.be) ou acheter  
notre livre **Become A Super Food Chef**.