



2 p



25'



level 2



Petit déjeuner

Ingrédients

100 ml de yaourt entier
 2 pommes
 2 cs de baies de goji séchées
 2 cs de golden berries séchés
 2 cs de mûres blanches séchées
 100 ml de jus de pomme-fraise
 1/2 cs d'huile de coco
 mélange d'herbes aux 5 épices
 sucre de fleur de coco
 (en fonction de vos goûts)
 1 cs de m.lange de noix sucré

Yaourt Yummie

Préparation

1. Placez les superfruits (baies de goji, mûres blanches, golden berries) dans un bol. Versez le jus de pomme-fraise sur les baies séchées et laissez reposer le tout au moins 15 minutes. Ajoutez le yaourt.
2. Coupez la pomme en morceaux et cuisez-les dans de l'huile de coco jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
3. Ajoutez la pomme au mélange des superfruits et assaisonnez avec le mélange d'herbes aux 5 épices.
4. Vous aimez les saveurs sucrées ? Ajoutez un peu de sucre de fleur de coco.
5. Terminez en ajoutant le mélange de noix.

Plus de recettes?

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