

PRÉPARATION PROTÉINÉE POUR BOUDDHA BOWLS

SANS GLUTEN - SANS LACTOSE

INGRÉDIENTS

- 5 cuillères à soupe de Sarrasin Kasha
- 2 cas de graines de Chia
- 2 cas de graines de Lin
- 1 cas de farine de Coco
- 2 cas de poudre d'amandes
- 2 cas de poudre de noisettes
- 1 poignée de pommes séchées
- 1 cas de Spiruline en paillettes

RÉALISATION

- A l'aide d'un robot mixeur de graines, mixez finement les trois ingrédients suivants : le sarrasin kasha, les graines de Chia et les graines de lin. Pour ne pas faire chauffer les graines, procédez par pression successives et brèves jusqu'à obtention d'une poudre plus ou moins fine, selon vos goûts.
 - Puis, disposez dans un saladier.
 - Ajoutez les poudres d'amandes, de noisettes et la farine de coco.
 - Mixez les morceaux de pommes séchées pour les concasser en petits morceaux. Puis, disposez dans le saladier.
 - Ajoutez la spiruline en paillettes.
 - Bien mélanger le tout puis mettre dans un bocal.
- Se conserve au frigo 1 semaine, dans un bocal en verre hermétiquement fermé.

DÉGUSTATION

- Disposez 2 cuillères à soupe bombées de la préparation dans un bol (ou davantage selon votre faim).
 - Puis, ajoutez 2 cuillères à soupe de lait végétal (soja ou préparation à l'amande).
 - Laissez gonfler pendant 2 à 3 minutes. Ajustez la consistance en rajoutant du liquide au besoin.
 - Puis, accompagner d'un filet de jus de citron, d'une cas d'huile de lin PPF riche en Oméga 3, de fruits frais de saison, de fruits secs et de graines oléagineuses entières (amandes émondées, graines de courge, sésame, purée d'oléagineux etc.).
- Votre Buddha Bowl est prêt !

Dégustez !

NATUROPATHE@MAGALITEMPERE.COM



Recette by **Magali Tempère**, 2021

WWW.MAGALITEMPERE.COM