

MON MIAM-Ô-FRUIT

ADAPTÉ DE LA RECETTE DE FRANCE GUILLAIN

INGRÉDIENTS

- 2 bananes moyennes (ou une grosse, selon les variétés).
 - 1 autre fruit frais de saison de qualité biologique OU 1 petite poignée de fruits séchés biologiques au choix : abricot, figue, datte raisins secs etc.
 - 1 cuillère à café de purée d'oléagineux au choix : purée de sésame complet, purée de noisette, purée d'amandes blanches, purée de sésame noir etc.
 - 1 poignée d'amandes blanches trempées la veille
 - Jus d'un 1/2 citron (à adapter selon votre tolérance individuelle)
 - 1 cas d'huile de Lin biologique de première pression à froid
 - 1 petite poignée de mix de petites graines oléagineuses : sésame, tournesol, chia, chanvre, courge etc.
 - 1 cac de miel bio non chauffé (optionnel)
- Optionnel : Quelques cuillères à soupe de smoothie protéiné (préparé la veille) si grosse faim ! Plusieurs recettes à retrouver sur mon blog.
- OU
- Optionnel : 1 à 2 cuillères à soupe de "mon mélange protéiné pour vos bouddhas bowls". Recette à retrouver sur mon blog.

RÉALISATION

- Selon votre faim : Ecraser 1 ou 2 bananes à la fourchette. Vous pouvez aussi choisir d'en garder une coupée en morceaux et l'autre écrasée pour plus de mache à la dégustation.
- Puis, ajouter aux bananes l'huile de lin, le jus de citron et la purée d'oléagineux de votre choix. Mélanger.
- Ajouter les amandes que vous aurez trempées la veille. Retirer au préalable la peau si vous ne la digérez pas.
- Ajouter au mélange la poignée de mix de graines oléagineuses et les fruits séchés (ou le fruit frais de saison, selon votre envie du moment).
- Ajouter un peu de miel (optionnel).

Variantes :

- Si vous avez une grosse faim le matin, ajoutez à la banane écrasée 2 cuillères à soupe de mon "mélange protéiné vegan pour bouddhas bowls" (recette sur mon blog). Vous pouvez y ajouter la quantité de liquide que vous souhaitez pour faire épaissir le mélange et former un porridge.
- S'il vous reste un peu de smoothie préparé la veille, utilisez les restes et les incorporez à votre banane écrasée, afin d'augmenter le volume de votre Miam-ô-fruit.

