

Assiette vitaminée

Idéale avant le sport

Informations :

- difficulté : facile
- pour une assiette de sportif
- préparation d'environ 10 minutes



Ingrédients :

- 1 kiwi
- ½ banane
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc
- 2 cuillères à soupe de compote pomme/coing
- 1 poignée de muesli au chocolat
- 1 poignée de mélange complet 5 céréales (non sucré)

Préparation :

- 1) Commencer par préparer les fruits :
 - Peler le kiwi et le couper en morceaux
 - Peler la banane et la couper en rondelles
- 2) Disposer ensuite le tout dans une jolie petite assiette et accompagner d'un cracker et d'un grand mug de thé.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- La recette la plus simple du monde !
- Une assiette à décliner selon vos envies : kiwi, banane, fruits rouges, pomme...
- La fiche recette de la compote pomme coing sucrée au miel est également disponible sur le site.