

Breakfast bowl

Pour les pressés du matin (ou de toute heure !)

Informations :

- difficulté : facile
- pour 1 bol
- préparation d'environ 5 minutes



Ingrédients :

- 1 yaourt nature non sucré
- 1 pot de compote sans sucre ajouté
- Quelques myrtilles
- Une poignée de mélange de céréales non sucrés
- Une poignée de graines de chia
- Quelques biscuits à l'avoine

Préparation :

- 1) Préparer un petit bol, ni trop grand, ni trop petit.
- 2) Y verser d'un côté la compote, et de l'autre le yaourt préalablement mélangé pour qu'il soit de texture lisse.
- 3) Disposer sur le dessus quelques myrtilles lavées et séchées.
- 4) Saupoudrer de céréales sur la compote et de graines de chia sur le yaourt.
- 5) A déguster avec quelques biscuits à l'avoine pour les plus gourmands.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- Une astuce diet' idéale pour les pressés du matin ou du soir entre boulot, sport et intendance du quotidien.
- Une recette à décliner selon vos envies en faisant varier fromage blanc/yaourt, flocons d'avoine/muesli/fruits secs, et compotes de tous les parfums !