



PETIT-DÉJEUNER SANTÉ

Les recettes de cuisine bio du Fenouil biocoop par Marielle

Préparation : 10 minutes • Sans cuisson • Pour 1 personne



INGRÉDIENTS

- 35 g de SUPERMIX (amande*, chia & vanille ou framboise, chia & lin)
- 120 g de boisson végétale (boisson de sorgho ou boisson amande* coco ou boisson riz, millet, macadamia*)
- 1 petite pomme ou 1 petite banane
- 12 grains de raisin
- quelques framboises ou fraises coupées en quatre
- cerneaux de noix*, noix* du brésil ou noisettes*

*peut contenir des allergènes

PRÉPARATION

1. Mettre la poudre dans un bol, puis verser la boisson végétale en délayant : on obtient une sorte de bouillie ou porridge !
2. Couper les fruits et les noix avant de les déposer sur le porridge.
3. Déguster sans plus attendre en prenant la peine de bien mâcher.
4. Passer une bonne journée :-)



FENOUIL SARGÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
Accueil : 02 43 81 87 71

FENOUIL RUAUDIN
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Parc des Hunaudières
Accueil : 02 43 78 93 82

FENOUIL UNIVERSITÉ
du lundi au samedi
de 9h à 19h
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
Accueil : 02 43 88 36 70

FENOUIL RÉPUBLIQUE
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 b rue Gambetta
Accueil : 02 85 29 15 80

FENOUIL ATLANTIDES
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
6 avenue d'Haouza
Accueil : 02 85 29 29 69

Retrouvez nos autres recettes sur le blog du Fenouil : www.cuisine-moi-un-fenouil.fr