



BOL FRUITÉ POUR LES PRESSÉS MUESLI, YAOURT ET FRUITS

POUR 1 BOL

Ingrédients :

1 yaourt Sojasun Amandes & noisettes

30 à 40g de muesli Lin & Fibres

1 banane

1 c. à s. de beurre de cacahuète

Quelques oléagineux



Ce petit déjeuner facile et rapide à faire vous apporte le nécessaire pour tenir toute la matinée !

Des protéines et des fibres qui sont gagent de satiété grâce au Muesli

Des glucides avec un bon fruit frais

Des bons lipides avec les oléagineux ou le PB

1/ Verser le yaourt dans le bol

2/ Ajoutez le muesli, la banane en rondelle, le beurre de cacahuètes et quelques amandes

3/ Régalez-vous !

Variantes : Remplacez la banane par une pomme et le beurre de cacahuètes par de la cannelle !