

Crème complète de fruits

2 cuillères à café d'UNE céréale biologique crue
fraîchement moulue : sarrasin, avoine, millet, riz

le jus d'1/2 citron

Mélanger (peut se préparer la veille)

Mixer une pomme (ou autre fruit de saison) biologique
avec une goutte d'eau

Ajouter 1 c à café de purée d'amandes, sésame ou noisettes

Ajouter 1 c à café de spiruline en brindilles (facultatif)

Mixer et verser sur la céréale citronnée

2 c à café d'huile vierge biologique de première pression à froid
riche en acides gras polyinsaturés : lin, cameline, noix, chanvre

Mélanger vigoureusement : l'huile doit disparaître

Élément sucrant FACULTATIF et toujours en quantité modérée
1/2 banane mûre écrasée OU raisins secs, pruneaux, abricots trempés...

Des fruits ou légumes de saison en morceaux
(et/ou légumes : radis, fenouil, céleri-branche...)

En option :
quelques graines oléagineuses, pollen frais congelé, alcavie...

Bon Appétit !