DYNAFORM

Programme Alimentaire Personnalisé

P'TIT YAOURT DE SOJA ARRANGÉ, AVEC PLEIN DE BONNES CHOSES!

10 min. | 0 min. | 1 pers.

RÉALISÉ PAR
Olivia Q.

Et voilà, un bon petit déjeuner ou un petit dessert sympa, très complet et énergétique.

INGRÉDIENTS

- 100g de yaourt de soja à la coco
- 20g de flakes d'épeautre ou autre
- 10g de billes de riz soufflé
- 1 cuillère à café de granola
- 1 cuillère à café de noix de coco râpée
- 70g de banane
- 1 demi fruit de la passion
- si nécessaire, un peu de sirop d'agave

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez utiliser les fruits que vous désirez et d'autres goûts que la coco!

MARCHE À SUIVRE

Dans un bol:

Versez le yaourt de soja

Mettez les flakes, les billes de riz soufflé

Coupez la banane et le fruit de la passion

Saupoudrez avec le granola et la noix de coco râpée

Si désirez, nappez avec un filet de sirop d'agave!

Et voilà, bon appétit.