

ÉLABORER SON PETIT DEJEUNER

Pour bien démarrer la journée et éviter le petit creux de 10h, rien de tel qu'un petit déjeuner riche et savoureux, mais aussi rapide à préparer. Voici un mélange tout simple à préparer dans un grand bocal qui vous fera toute la semaine et qui va vous changer la vie !



Tous les ingrédients sont disponibles en vrac dans les rayons de votre épicerie préférée !

⇒ **Oléagineux** et **graines** : noix, noisettes, graines de chia, courge ou tournesol...
Apportent omega 3, omega 6, fibres, B9, calcium...

⇒ **Chocolat noir** (au moins 70%) :
Apporte du fer, potassium, cuivre, magnésium, et une bonne dose de plaisir :)

⇒ **Levure maltée** :
Apporte protéines, calcium, cuivre, fer, magnésium, phosphore, potassium, soufre, zinc, vitamines du groupe B

⇒ **Céréales** : muesli, flocons d'avoine...
Apportent des protéines et des fibres.

Bien mélanger puis entreposer dans un endroit accessible le matin au réveil.

Lors de la dégustation, ajouter du lait animal ou végétal (à faire soi même !) et du cacao. Vous pourrez ajouter une banane coupée en dés ou des fruits secs qui sublimeront le tout avec un délicieux goût sucré et gourmand.



Ne pas abuser des bananes, chocolat et graines de chia car elles viennent de loin ce qui les rend très polluantes !

