



Boost Matinal

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour x personnes

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 0 minute



Ingrédients :

- Noisettes
- Amandes
- Noix de cajou
- Noix de pécan
- Cerneaux de Noix
- Canneberges
- Noix du Brésil
- Noix de Macadamia
- Raisins secs
- Graines de Courge
- Bananes séchées
- ...

Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients et prendre une cinquantaine de grammes chaque matin