

VÉGÉTARIEN

MÉLANGE DE GRAINES ET NOIX POUR SALADES, SOUPE ET YOGOURTS

Ingrédients ()

- Graines de chanvre
- Amandes émondées
- Noix concassées
- Graines de courge
- Graines de lin moulues
- Graines de chia

Préparation:

Dans une poêle antiadhésive, verser les graines de chanvre, les amandes, les noix et les graines de courge et laisser torrifier.

Ajouter les graines de lin puis les graines de chia. Griller 3 à 5 minutes.

Laisser refroidir le mélange et le verser dans un bocal hermétiquement fermé.

Conserver dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

