

EUROPE

BIRCHER



Ingrédients (Pour 4 personnes)

- 100 g de flocons d'avoine
- 1 pomme
- 1 banane
- 6 fraises
- 2 pots de yogourt nature (360 g en tout)
- 3 dl de lait
- Un peu de jus de citron
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de graines mélangées (courge, tournesol, amande, pignons, pécan)

Préparation:

La veille, faire tremper les flocons d'avoine dans le lait.

Râper les pommes, couper les bananes en rondelles, couper les fraises en dés. Incorporer le tout aux flocons d'avoine avec le yogourt.

Ajouter quelques gouttes de jus de citron, le miel et mélanger tous les ingrédients. Si la préparation n'est pas assez liquide, ajouter du lait.

Laisser reposer environ 1h au réfrigérateur.

Saupoudrer de graines mélangées au moment de servir.

