



Le Petit-Déjeuner énergétique de Bruno

Ingrédients

1 verre de lait végétal de votre choix (amande, riz coco etc ...)

Je ne recommande pas le lait de soja nature
qui a une tendance à « aspirer » les saveurs.
Le lait d'amande ou de riz coco permet d'arrondir l'ensemble des saveurs.

1 grosse cuillère à soupe de protéine complète végétale

1 cuillère à café de tahini (purée de sésame)

1 cuillère à café de spiruline

1 banane ou demi banane

Le jus d'un citron jaune et son zeste



Mettre l'ensemble dans un blender

Mixer

À noter : vous pouvez moduler les quantités selon vos goûts (plus ou moins de lait végé,
plus ou moins de jus de citron etc ...)

Le smoothie est prêt



Le Petit-Déjeuner énergétique de Bruno



Les porridges 4 personnes

Porridge au son d'avoine

Dans une casserole, verser 500 ml de lait végétal au choix

Ajouter 4 cuillères à soupe de son d'avoine .

Faire chauffer jusqu'à ébullition.

Bien mélanger pendant la cuisson pour que le son ne colle pas au fond de la casserole.

Sortir du feu et répartir dans des ramequins ou bols

Ajouter les toppings : pommes légèrement caramélisées, bananes, fruits rouge etc ...



Porridge aux graines de chia

Versez 200 gr graines de chia dans un grand récipient.

Ajoutez 500 ml de lait végétal (soja, amande, coco ...)

et 4 c.c de sirop d'agave.

Mélangez, et attendre 5 minutes.

Remuez encore une fois (cela permet d'avoir une texture onctueuse)

Couvrez et réservez au réfrigérateur pour la nuit. (minimum 2 heures)

Juste avant votre petit-déjeuner, ajoutez des fruits, du coulis de framboise, fraise ou mangue ou autre topping de votre goût

