

Banane dans sa robe de chanvre

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 5 min

Les ingrédients

Pour 1 personne



Graines de chanvre complètes
françaises Bio
1 c. à s.

1 banane ferme

2 c. à s. de crème d'amande

1 c. à s. de baies de Goji

La préparation

Étape 1

D'abord, éplucher la banane puis la badigeonner de crème d'amande.

Étape 2

Saupoudrer de graines de chanvre.

Étape 3

Hacher les baies de goji en petit morceaux et saupoudrer la banane.

Étape 4

Découper la banane en tranches façon sushis et déguster.

Notre astuce

Vous pouvez également ajouter un peu de cacao cru sur la banane pour faire le plein d'antioxydants.