

Petit-Déjeuner Antioxydant et Protéiné

Catégorie : Nutrition

Temps de préparation : 10 min

Les ingrédients

Pour 1



Protéines de pois Bio
1 petite dose



Sucre de fleur de coco Bio
2 c. à c.



Baies de Goji Bio
1 c. à s.

3 doses de Mati'Châtaigne

3 tasses d'eau

1/2 tasses de flocons de quinoa

1 c. à c. de curcuma

La préparation

Étape 1

Délayer le Mati'Châtaigne avec l'eau. Ajouter les flocons de quinoa, la protéine de pois.

Étape 2

Cuire 5 min en remuant.

Étape 3

Hors du feu ajouter le curcuma.

Étape 4

Saupoudrer de sucre de coco et de baies de Goji.

Notre astuce

Vous pouvez accompagner ce petit déjeuner soit d'un lait végétal en poudre (cf marque La Mandorle), soit d'un jus de superfruits.

En hiver, vous pouvez ajouter du pollen pour vous dynamiser.