

# CÉRÉALES DU MATIN

1 portion

v1

## INGRÉDIENTS

- 1 bol des céréales biologiques de votre choix
- Petits fruits biologiques de saison ou séchés
- Lait végétal de votre choix
- 2 à 3 c. à table de suppléments au choix, pour les oligoéléments et les protéines : amandes tranchées, graines de chia, chanvre, graines de citrouilles, graines de tournesol, graines de lin, quinoa soufflé, flocons d'avoine. Personnellement, j'utilise des mélanges de ces ingrédients vendus dans un même emballage (voir la photo ci-dessous). Très pratique.

