



Recette pour déjeuner

De Sylvie Cartwright

Je veux partager avec vous une recette pour le déjeuner. Dans mon cas, ça me donne de l'énergie comme jamais.

Alors, voici la recette de "ma" crème BUDWIG:

2 à 3 c. à soupe de fromage ricotta

1 banane, 1 pomme

1/4 à thé de jus de citron

un soupçon d'huile

3 bonnes c. à soupe de gruau.

Mélanger le tout dans un mélangeur pour obtenir une consistance de crème.

Afin d'avoir plus d'énergie, vous pouvez ajouter des amandes.

Bon appétit et énergie garantie!!

Sylvie xx