

Miam ô fruits

Ingrédients

- 1/2 banane écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune
- 2 cuillers à soupe d'huile de colza bio ou une cuiller à café d'huile de lin + une cuiller à soupe d'huile de sésame crue non toastée. On émulsionne l'huile dans la banane, on ne doit plus voir l'huile.
- 1 cuiller à soupe rase de graines de lin broyées finement
- 1 cuiller à soupe rase de graines de sésame broyées finement
- 1 cuiller à soupe d'un mélange de 3 autres graines broyées (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, etc. au choix)
- 2 cuillers à café de jus de citron frais
- Plusieurs fruits ou morceaux de fruits différents : pomme, poire, kiwi, papaye, mangue, litchi, longane, ramboutan, ananas, fraise, framboise, fruit de la passion, fruit du dragon, groseille, prune, mirabelle, pêche, abricot, mûre, airelle, corossol, pomme cannelle, etc....selon la saison et le lieu.

Info

Tout ce que l'on utilise doit être bio ou, pour certains fruits, le plus naturel possible.