DÉJEUNER PROTÉINÉ RAPIDE ET SAVOUREUX

Ingrédients:

- 1 t. de yogourt grec nature (0%MG et à teneur élevée en protéine, perso j'aime beaucoup la marque "OIKOS")
- 1 CàS de graines de chia
- 1 CàS de noix de coco non sucrée desséchée.
- 1 à 2 CàS de sirop d'érable
- 1/2 t. de granola sain (le moins transformé possible)
- 1 à 2 CàS de beurre d'amandes

Notes : Possibilité de changer le beurre d'amandes pour un beurre d'arachides naturel

Préparation:

1. Déposer le yogourt dans un bol et ajouter tous les ingrédients sur le dessus.
2. Terminer par un filet de sirop d'érable et le beurre d'amandes.
3. Savourez!

Portion : Donne une portion.