

Crème Budwig simplifiée



Temps de préparation :

5 minutes



Temps de cuisson :

0 minute



Temps total :

5 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour 1 personne) :

3 c.s. de fromage blanc ou de séré

1 c.s. de graines de lin ou de chia

1-2 c.c. d'huile de lin ou de noix

1/2 citron

1 banane

1 fruit frais

1 c.s. de flocons d'avoine, de quinoa, de millet ou d'épeautre



Pour réaliser la recette :

1. Ecraser la banane et presser le citron puis mélanger avec tous les ingrédients

Coin des astuces

- L'huile de lin étant assez amer, il peut être bien de commencer la crème Budwig simplifiée avec de l'huile de noix pour avoir plus de plaisir lors de la dégustation
- La banane écrasée peut être remplacée par 1 c.c. de miel de bonne qualité (indication exacte du lieu de la ruche + du nom de l'apiculteur = gage de qualité bien souvent)
- Il est aussi possible d'y ajouter des fruits à coque dans le cas où cette version de crème Budwig simplifiée ne serait pas suffisamment rassasiante