


Idées petits déjeuners

<ul style="list-style-type: none"> • Yoghourt parfait : 120 g de yoghourt nature avec une compote de pomme sans sucre et 1/2 cuillère à c. de cannelle + 2 cuillères à s. de flocons d'avoine. Ajouter un kiwi coupé en dés ou quelques fruits rouges au-dessus. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Pancakes à la banane garnis à la compote de pomme et aux myrtilles : 2 bananes écrasées, 3 œufs, 6 cuillères à s. de lait, 4 cuillères à s. de farine (pour 6 petits pancakes ou 4 plus grands). Mélanger le tout puis faire cuire à la poêle à feu moyen (1 minute de chaque côté). Ajouter de la compote de pomme au-dessus ainsi que quelques fruits rouges. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Tartines croustillantes au fromage frais avec un œuf : 2 tranches de pain aux céréales toastées garni de ½ kiri par tartine et un œuf au plat. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Milkshake de fruits rouges : 2 dl de lait mixé avec une tasse de fruits rouges congelés et ½ banane. Accompagner le milkshake d'une tartine au kiri ou à la confiture. 	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pain à la banane : mélanger 2 bananes écrasées avec 3 œufs, 50 g de farine bise, 2 cuillères à s. d'huile de tournesol, 1 cuillère à c. de sucre vanillé, 1/2 cuillère à c. de cannelle et 1 cuillère à c. de bicarbonate de sodium. Faire cuire le mélange dans un moule à cake standard à 180°C pendant 40 minutes. Manger 1-2 tranches du pain nature ou avec une fine couche de confiture. 	