



Bircher maison

Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe de flocons de céréales à choix (avoine, épeautre, millet)
- Une petite poignée de raisins ou abricots secs
- 1 banane écrasée
- 1 yogourt nature
- 1 filet de miel
- cannelle

Préparation

Mélanger les flocons de céréales et les fruits secs.

Y ajouter le yogourt nature, ainsi que le filet de miel.

Couper la banane en morceaux et déposer au-dessus du mélange.

Parsemer de cannelle, et déguster !



Décorer avec des amandes, noisettes, pépites de chocolat, ou de la noix de coco râpée...