



Breakfast bowl

04/06/2019 à 13h25

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 60 g de flocons d'avoine
- 60 g de lait ou de boisson végétale
- 1 fromage blanc
- Des fruits de saison (fruits rouge, banane, pomme...)
- 1 poignée de granola
- Quelques noix de pécan
- 2 cuillères à soupe de graines de courge

Préparation :

- Mettez les flocons d'avoine dans un grand bol, large. Ajoutez les graines de courge, le lait, mélangez et mettez au frais au moins 3 heures;
- Au moment de servir, ajoutez le fromage blanc, l'étaler et disposez les fruits, les noix et le granola de façon esthétique.