

Idée recette : le « miam ».

Idéal pour vos petits déjeuners, goûters ou desserts le « miam » est une recette vegan pleine de bonnes choses, modulable selon vos envies.

Dans un bol, écrasez une banane. Ajoutez une ou deux cuillère à café d'huile (de préférence une huile sans trop de goût). Versez, dans la mixture, le jus d'un demi citron. Réduisez en poudre, à l'aide d'un moulin ou d'un mixeur, deux cuillères à café de graines (de sésame, de chia, de lin etc) et deux autres cuillérées d'une autre variété de graines puis incorporez les à la préparation.

Pour finir, ajoutez les fruits frais et les fruits secs que vous aimez.

Cette recette est une adaptation de la « **Crème Budwig** » du **Docteur Catherine Kousmine** à retrouver sur ce [site](#).