

## Muesli fitness

Temps de préparations: 10 minutes - Laisser gonfler au moins une heure, de préférence toute la nuit.

 1 heure 10 minutes



### Ingédients

- 1 petite pomme
- 1 carotte moyenne
- 1 cs jus de citron
- 50 gr de lait
- 50 gr de yaourt nature
- 8 gr de flocons d'avoine
- 4 gr de graines de lin
- 4 gr de poudre d'amandes



### Préparation

Recette pour 1 portion

Râper finement **1 petite pomme** avec sa peau.

Éplucher **1 carotte moyenne** et la râper finement. Mélanger la pomme et la carotte avec **1 cuillère à soupe de jus de citron, 50 g de lait et 50 g de yogourt nature, 8 g de flocons d'avoine, 4 g de graines de lin et 4 g de poudre d'amandes.**



flocons d'avoine  
gros BIO Bourgeon  
Import