



EXEMPLES DE GOÛTERS

HUILES & OLÉAGINEUX



- Pain et poignée de fruits oléagineux
- Yogourt et poignée de fruits oléagineux
- Pudding au son d'avoine (graine de lin, noisette)
- Pudding aux graines de chia
- Crème budwig (graine de lin, graine de tournesol ou courge, amande)
- Bircher muesli (noix, graine de courge)
- Bol de granola (noix de pécan, de Macadamia, du Brésil, pistaches) et lait
- Tartine de tapenade
- Tartine de purée de cacahuètes
- Fromage à pâte dure avec pain aux graines
- Smoothie banane et purée de cacahuètes
- Pain perdu à la purée de cacahuètes
- Gâteau au yaourt et purée de sésame
- Cookie à la purée de cacahuète ou sésame
- Crumble (noisettes concassées)

Prévoir un fruit ou un légume de saison en accompagnement.

