

Rêve fruité



🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 5m

🌰 noix

Mélange de fruits lyophilisés, noix de pécan et lait de coco en poudre.
Petit-déjeuner vegan prêt en 5 minutes au sac de congélation.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> fraises lyophilisées	10 g
<input type="checkbox"/> pommes en dés lyophilisées	10 g
<input type="checkbox"/> tranches de bananes lyophilisées	10 g
<input type="checkbox"/> poudre d'amande	1 càs
<input type="checkbox"/> graines de lin moulues	1 càs
<input type="checkbox"/> noix de pécan hachées	30 g
<input type="checkbox"/> lait de coco en poudre	2 càs
<input type="checkbox"/> eau	120 ml

PRÉPARATION

– Préparation à la maison –

1. Mélanger les *fraises lyophilisées*, les *pommes en dés lyophilisées*, les *tranches de bananes lyophilisées*, la *poudre d'amande*, les *graines de lin moulues*, les *noix de pécan* et le *lait de coco en poudre* dans un sac hermétique.

– Utilisation sur le trail –

2. Porter *eau* à ébullition. Verser délicatement dans le sac avec le mélange, bien remuer, fermer et laisser reposer *5 minutes* dans un endroit chaud.

dehydrated