

# Un petit-déjeuner sain



*bon\_appetit\_bylien*

## **De quoi avez-vous besoin? (exemple pour 1 personne)**

- 150 grammes de yaourt Alpro style fromage blanc ou yaourt grec
- ½ pomme
- ¼ cuillère à café de cannelle
- 1 poignée de myrtilles
- Épeautre soufflé et/ou granola (ou flocons d'avoine nature)
- Facultatif : graines de courge et un peu de sirop d'agave

## **Préparation**

Faire revenir la pomme avec la cannelle dans la poêle avec un peu d'huile d'olive. Utilisez le yaourt comme base dans un bol et ajoutez tous les autres ingrédients. Bon appétit!