

POUR UN PETIT DÉJEUNER ANTI-STRESS

LA CRÈME BUDWIG DU DR KOUSMINE

Ingrédients

- 2 c. à café d'huile de colza
 - 1 yaourt au soja
 - le jus d'un demi-citron
 - 1/2 ou 1 banane bien mûre
 - 1 c. à café de miel
 - 2 c. à café de graines oléagineuses (lin, tournesol, citrouille, amandes, noix, noisettes, etc.)
 - 2 c. à café de céréales complètes fraîchement moulues et crues (avoine, orge mondé, riz complet, sarrasin, millet, quinoa, etc...sauf le blé)
- Une seule céréale à la fois.
- des fruits frais de saison coupés en morceaux.

Préparation

- Battre en crème [l'huile](#) et le [yaourt](#).
- Ajouter le jus d'un demi-[citron](#) frais (ou d'un citron entier, au goût).
- Écraser et mélanger avec la [banane](#).
- Ajouter le [miel](#), les fruits, les [graines](#), et les [céréales complètes](#).

