

SABLÉS À LA FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE

IDÉE DE PETIT DEJEUNER COMPLET

1 boisson chaude

Sablés à la farine de petit épeautre

Verrine petit-suisse et framboises

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Ces sablés seront dans l'ensemble bien tolérés.

POUR VARIER

Vous pouvez utiliser d'autres sortes de farines : semi-complète de blé, de seigle, de châtaigne, etc...

Pour les ingrédients «bonus», pensez aux graines de tournesol, aux amandes effilées, aux fruits secs ou tout simplement naturels.

POUR 4 PERSONNES

- Dans un récipient hermétique, mélanger la boisson végétale aux amandes, les graines de chia et le sirop d'agave
- Placer au frigo au moins 6h et remuer de temps en temps. Cette recette peut être préparée la veille.
- Avant de servir, découper les pêches en petits morceaux ou en quartiers.
- Dresser le pudding dans des verrines en plaçant au fond les graines de chia gonflées et en terminant par les pêches.
- Déguster frais.

- 250G DE FARINE DE PETIT ÉPEAUTRE
- 110G DE BEURRE POMMADE
- 75G DE SUCRE ROUX
- 2 JAUNES D'OEUFS
- 1 PINCÉE DE SEL
- INGRÉDIENTS «BONUS» : RAISINS SECS, PÉPITES DE CHOCOLAT



CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

- Permanences nutrition téléphoniques tous les mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr
- FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION
- Sur le site Internet de l'afa
- LIVRE « Bien manger avec ma MICI »
- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa
- DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT