

Quinoa Cup

Envie de changer des tartines ou des céréales le matin ? Oui mais si on n'a pas envie de viennoiserie ou de salé, on fait quoi ? Voici une recette inspirée de mes lectures qui va booster votre matinée sans pour autant peser sur la balance.

1 bol : 1/2 cup de quinoa cuit nature – 1/4 cup de quinoa soufflé – 1/2 yaourt grec – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin – 2CS de sirop d'agave (ou d'érable, voire de miel) – 1/2 cup de fruits de saison (groseilles) – 5 ou 6 #nergi (mini kiwi au rayon fruits/légumes exotiques).

Dans votre bol préféré, placé le quinoa cuit, puis le yaourt.

Ajoutez les graines de lin et de courges.

Versez le sirop d'agave. Coupez les nergis (rincés) en 2. Placez-les dans votre bol.

Rincez les groseilles, ajoutez à votre bol.

Terminez par le quinoa soufflé.

A déguster immédiatement. Si vous apportez votre petit déjeuner au bureau comme moi, mettez les parties humides et sèches dans des compartiments séparés d'un lunchbox.