

# GALETTES SUCREES

P'tit Déj



✓	IG bas	✓	Acido/basique
✓	Antioxydant	✓	Fibres
✓	Sodium/Potassium		Graisses
✓	Energétique	✓	Sans lait
✓	Sans gluten	✓	Sans oeuf



## Ingrédients

- 1 verre de flocons de sarrasin
- 1 verre d'eau tiède
- 1 pomme rappée
- quelques raisins secs
- 1cs d'huile d'olive



## Recette

Mélanger les flocons de sarrasin avec l'eau tiède, ajouter la pomme rappée, les raisins secs et l'huile d'olive. Faire cuire une petite quantité de ce mélange dans une poêle antiadhésive. Se mange avec ou sans sirop d'agave.

Pour un petit déjeuner complet, pensez à ajouter une protéine (yaourt par exemple), des fruits et une boisson chaude.