

Exemple de petit-déjeuner

1) Muesli - tisane

Compote de pomme (un verre moyen)
4 cuillères à soupe de lait de coco
3 cuillères à soupe de purée d'amande
1 pomme coupée en dés
2/3 pincées d'amandes et autres fruits à coques
Cannelle

Dans une casserole mélangez à feu moyen, la compote, le lait de coco et la purée d'amande.

Pendant ce temps coupez la pomme en dés et hachez les amandes.

Ajoutez-les à la préparation, mettez de la cannelle et mélangez bien.

Versez dans un bol et rajouter les autres fruits à coques entiers (noisettes, noix, ...)

2) un fruit frais – un demi avocat – 1 ou 2 œufs cuits dur

3) crème de chia aux fruits : 2 cs de chia trempée dans du lait d'amande, un peu de sojate (yaourt soja), quelques oléagineux, des fruits en morceaux.

4) un fruit frais – une omelette au saumon fumé – tisane

5) Smoothie avec fruits et lait végétal (voir recette)

6) Mélange de fruits

7) un fruit frais – 2-3 pancakes

Recette pour les pancakes :

4 œufs
2 dl de lait de coco
1 demi verre de poudre d'amande ou de poudre de coco
1 cuillère à café de miel liquide (acacia) ou sirop d'agave
1 cuillère à café de bicarbonate de soude

2 cuillères à café d'extrait de vanille (facultatif)
1 pincée de sel de mer
Huile de coco ou huile d'olive pour la cuisson

Mélangez les œufs, le lait de coco, le miel et la vanille.
Incorporez la poudre d'amande, le sel et le bicarbonate. Mélangez afin d'obtenir une pâte lisse.
Préchauffez une poêle avec de l'huile de coco. Versez la pâte et formez des cercles de 10 cm de diamètre. Laissez cuire et tournez pour cuire l'autre face.
Servez chaud avec du sirop d'érable de bonne qualité (pas celui à base de sirop de maïs), du sirop d'agave, du miel – mais attention, il s'agit tout de même de sucre ! – ou des baies/fruits.

