

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 2 avril

GOLDEN LATTE

Une boisson pleine de saveurs pour (essayer) de se lever du bon pied.

Ingrédients :

- 0,4l de lait d'amande
- 0,1l de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1/2 cuillère à café de gingembre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de sirop d'érable ou d'agave

**CECI EST
UNE POTION
MAGIQUE**

PRÉPARATION :

- Faîtes chauffer doucement le lait sans le faire bouillir
- Rajoutez le reste des ingrédients, remuez bien et laissez chauffer à feu doux pendant 5 minutes
- Dégustez cette boisson avec de délicieux granolas si besoin

Un cocktail plein d'énergie et bon pour la santé, :
le curcuma pour ses actions anti oxydantes,
la cannelle pour ses effets antibactériens
et le gingembre pour la vitalité ...



BON ENCAS de besoin uniquement !