

... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 7 mai

Crêpes 100% fruits

Ingrédients de base :

- Pommes:

PRÉPARATION :

- Coupez simplement des fines tranches de pommes
- Garnissez-les à votre guise, comme des tartines.

Soyez créatifs !

Les combinaisons de **fruits** sont infinies et à adapter selon les saisons. À vous de jouer...

NOS EXEMPLES :

Kiwi – Chocolat

Pomme | Yaourt grec | Kiwi | Copeaux de chocolat

Myrtille – Granola

Pomme | Beurre de cacahuète | Myrtilles | Granola

Banane – Fruits secs

Pomme | Miel | Banane | Canneberges séchées | Copeaux de noix de coco séchés



BON ENCAS de besoin uniquement !