



Galettes de Sarrasin

1 verre de flocons de sarrasin - 1 verre d'eau tiède - 1 pomme rapée - quelques raisins secs - 1/2 cs d'huile de coco

Mélanger les flocons de sarrasin avec l'eau tiède, ajouter la pomme rapée, 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'érable.

Pour un petit déjeuner complet, pensez à ajouter une protéine (yaourt lactofermenté par exemple), un fruit de saison et une boisson chaude.

C'est un petit déjeuner idéal pour les enfants.