

Petits-déjeuners sur le pouce

Des idées de petits-déjeuners prêts à manger (ou presque) pour l'auto, l'autobus ou le métro.

Muffin anglais ou pain tortilla garni de fromage. Ajouter un fruit, un jus ou un verre de lait et voilà un petit-déjeuner minimaliste, mais nourrissant.

Lait frappé aux fruits. Dans le mélangeur : 1 tasse de lait ou de boisson de soya, une banane mûre, ½ tasse de petits fruits surgelés (fraises, framboises, bleuets). Saupoudrer de germe de blé si on en a sous la main.

Yogourt-repas. Mélanger un yogourt avec une poignée de céréales, une autre de graines de tournesol ou d'amandes et une de fruits déshydratés (canneberges, raisins, abricots, etc.).

Source : Passeportsanté.net