

LA CREME BUDWIG DU Dr Catherine KOUSMINE

PREPARATION

-Verser le yahourt dans un bol et mélangez le bien avec les huiles.

-Mixer les canneberges et les baies de Goji ou la banane et ajouter les au yahourt.

-Moudre le riz jusqu'à l'obtention d'une poudre fine et mixer les amandes.

-Ajouter le au précédent mélange avec le jus d'un demi citron et mélangez bien de façon à obtenir une crème homogène.

-Parsemer de fruits frais coupés en morceaux.

- DEGUSTER

INGREDIENTS 2 pers

- *120 g de yahourt végétal ou non.*
- *4 CàC d'huile de sésame.*
- *4 CàC d'huile d'olive.*
- *6 CàC de canneberge et baies de goji mélangées ou une banane écrasée.*
- *4 CàC de farine de riz ou de riz mixé.*
 - *4 CàC d'amandes.*
 - *Le jus d'un demi citron.*

VARIANTE : Le MIAM aux fruits de France GUILLAIN extrait du site de France GUILLAIN

- *1/2 banane écrasée à la fourchette jusqu'à la rendre liquide et légèrement brune*
- *2 cuillères à soupe d'huile de colza bio ou une cuillère à café d'huile de lin + une cuillère à soupe d'huile de sésame crue non toastée. On émulsionne l'huile dans la banane, on ne doit plus voir l'huile.*
- *1 cuillère à soupe rase de graines de lin broyées finement.*
- *1 cuillère à soupe rase de graines de sésame broyées finement.*
- *1 cuillère à soupe d'un mélange de 3 autres graines broyées (cajou, arachide, noix, noisette, tournesol, pépin de courge, etc. au choix)*
- *2 cuillères à café de jus de citron frais.*

*Plusieurs fruits ou morceaux de fruits bio :
pomme, poire, kiwi, papaye, pomme cannelle,
etc....selon la saison.*

