



Crème Budwig

Ingédients (pour 10 enfants de 7-12 ans)

- 1 kg de fruits de saison
- 800 g de séré maigre
- 150 g de flocons d'avoine
- 75 g de graines de lin
- 2 dl d'eau
- 50 g de noisettes
- 5 c. à soupe d'huile de colza pressée à froid (facultatif)
- 1 c. à soupe de graines de caméline (décoration)



Préparation

Moudre les flocons d'avoine et les graines de lin.

Mélanger à l'eau et au séré.

Concasser grossièrement les noisettes et ajouter.

Rincer, éventuellement peler, et couper les fruits.

Ajouter les fruits au mélange.

Facultatif : ajouter l'huile de colza pressée à froid.

Servir dans des coupes et décorer avec les graines de caméline.