



# Miam'O'fruits

Pomme, poire, kiwis, myrtilles

## Ingrédients

2 personnes

2 bananes

1 pomme

½ citron

1 poire

2 kiwis

Quelques myrtilles

Mélange de graines et de noix  
(noix de pécan, pignons de pin,  
graines de lin, graines de courge,  
amandes effilées)

## Instructions

- Écrasez les bananes avec le jus d'un demi-citron,
- Coupez les autres fruits en morceau
- Disposez le tout dans une assiette ou un bol

**Je vous encourage à adapter les quantités en fonction de vos envies et besoins. Privilégiez également des fruits de saison !**