

Au petit-déjeuner

Ingrédients

- 1 bol de yaourt
- 2 cuillères à café de noix concassées
- 4 dattes dénoyautées coupées en morceaux
- 1 cuillère à café de spiruline

Mélangez la spiruline avec le yaourt puis ajoutez les autres ingrédients.

Il est possible de remplacer les dattes par d'autres fruits secs (sésame, noisettes, pistaches, noix de cajou, etc.).