

Pour un petit déjeuner musclé avec de l'avocat, du kiwi et des graines de chanvre !

Si c'est possible avec ton emploi du temps, pense à prendre ton petit déjeuner environ 1:00 après ton lever, la machine est alors enclenchée.

Tu auras pris soin de boire au préalable un verre d'eau tiède additionné ou non d'un filet de jus citron. Fais quelques mouvements et/ou des respirations! Te voilà prêt pour délicieux avocat-kiwi bowl.

Le *kiwi* est riche en vitamines principalement : Vitamine C, E, B9, ainsi qu'en minéraux tels que : potassium, calcium et magnésium, il apporte aussi des fibres et pour les personnes attentives au sucre : il a un IG de 50 et CG de 6 .

L'*avocat* est un champion en apport de fibres, riche en vitamines : B2,B3,B5,B6, K. Il apporte beaucoup de minéraux : phosphore, zinc, potassium, magnésium et il est considéré comme un « bon » gras (car monoinsaturé) et cerise sur le gâteau, il apporte rapidement un effet de satiété.

Les *graines de chanvre* décortiquées de petites bombes de vitamines : B1,B2,B3,B6, C et E. Elles apportent entre-autre du cuivre, du magnésium, du phosphore, du potassium. De plus elles sont riches en acides aminés et en Oméga 3. Il serait dommage de s'en priver !



Préparation : 5 mn

Quantité : pour 1 personne

Ingrédients :

- 1 avocat bien mûr (taille moyenne)
- 1 kiwi bien mûr
- Lait végétal selon ton goût
- 1 à 2 c. soupe de graines de chanvre décortiquées
- 2 c. café d'un sucrant de ton choix si nécessaire : sirop d'agave, sirop d'érable , miel, sucre de fleur de coco

Préparation :

Dans le bol d'un blender mettre la chair de l'avocat et celle du kiwi (pelé c'est mieux ☐) - ajoute le sucre, le lait végétal.

Mixe le tout à la consistance voulue (+/- liquide crémeux ou en smoothie). Garnis un bol ou un grand verre et saupoudre de graines de chanvre ! Bon appétit !

N'hésite pas à ajouter à cette base ta propre créativité avec des petits fruits de couleur, des amandes, noisettes légèrement grillées.

Si tu cherches où trouver ces petites graines de chanvre, viens découvrir mon assortiment de super Foods au Colibri Green Shop au boulevard Carl-Vogt.

Miami, je me réjouis d'avoir de tes nouvelles. Bon week-end et à samedi prochain pour une nouvelle recette.

Wendy G.

Du pep dès le matin dans un super « bowl ». Facile et vite fait !