

# Bol petit-déjeuner express (vegan, sans gluten)

Cette semaine, je partage avec vous mon bol petit-déjeuner doudou du matin qui m'accompagne depuis de nombreuses semaines le matin au réveil. Il nécessite peu d'ingrédients. Il est gourmand. Il est digeste. Et il donne la pêche ! Je vous invite à le compléter avec des flocons de céréales, ou des morceaux de [cookies maison](#) pour un petit-déjeuner encore plus gourmand, ou bien de l'accompagner de pain sans gluten ou non... bref, d'une source glucidique.



# Bol petit-déjeuner express {base à personnaliser – compléter}

## *Ingrédients pour 1 personne :*

- 100 g de yaourt végétal
- 3 c. à soupe de compote de fruits
- 1 c. à soupe de petits fruits secs (raisins, goji, mulberries, cranberries...)
- 2 c. à café de graines de chanvre
- $\frac{1}{2}$  c. à café de chlorelle en poudre
- 2 c. à café de purée d'amande complète

## *Méthode :*

1. Dans un bol, déposer le yaourt végétal.
2. Ajouter dessus la compote puis les fruits secs, les graines, la chlorelle et la purée d'amande.
3. Déguster aussitôt.

***Variantes :*** Optez pour un yaourt à base de coco, troquez la purée d'amande pour une purée de noisette ou de cajou, craquez pour des graines de courge et/ou de tournesol, glissez-y des figues séchées ainsi que des flocons de sarrasin ou d'avoine (avec ou sans gluten, selon vos préférences)... et n'hésitez pas à accompagner votre bol d'une source de glucides (personnellement, il s'agit souvent d'une belle part de gâteau maison que je mange après m'être préparée pour la journée – je prends mon petit-déjeuner en deux temps, bien souvent).

**Vidéo :**

Cette recette est filmée. [Cliquez ici pour la découvrir.](#)