

Porridge Cacao & Collagène

Gourmand et Ultra glow

Les bienfaits des flocons d'avoine sont nombreux : bonnes sources de fibres, ils facilitent le transit intestinal (et pourrait même avoir un effet préventif sur les maladies cardio-vasculaires et certains cancer), permettrait apparemment de réduire le taux de cholestérol, et de ralentir l'absorption des glucides dans l'intestin.



Le chocolat, comme le café, est un riche en antioxydants qui neutralisent les radicaux libres et réduisent leur nocivité.

Préparation

Il vous faut :

- Porridge Cacao et Graines (CELNAT BIO)
- 1/4 de tasse de lait d'amande ou de noisette
- 1/2 banane
- 5 à 10 noisettes
- Coco friche ou en flocons
- Peptides de Collagène Chocolat (NUTRIPURE)
- Ajoutez 1 cuillère à thè de sirop d'agave (si besoin de sucrer).

Mixez le porridge avec le lait vegetal et faites cuire à feu doux pendant 3 à 5 minutes. Ajoutez le collagène et melanges le tout apres cuisson. Ajoutes les noisettes + coco.

NOTES :

Le collagène possède de multiples vertus anti-âge :

- Aide à lutter contre la déshydratation grâce à sa capacité à retenir l'eau dans les tissus.
- Aide à lutter contre le relâchement cutané grâce à sa capacité à régénérer les tissus de l'épiderme.
- Action anti-oxydante et anti-radicalaire.

Bon appétit !!!

