

and plaisir de tous.



- **Pancakes flocons d'avoins**

Les flocons d'avoine sont sources de glucides, de protéines et de fibres c en fait des céréales très rassasiantes. Cette recette est parfaite pour répo des envies gourmandes.

Edge au fromage blanc

re recette rapide à base de flocons e, déclinable aussi selon le topping carrés de chocolat, amandes, coco hiel, fruits...)



- **Pain perdu**

Utilisez de préférence du pain graines ou du pain complet p réaliser cette recette, plus rassasians que le pain de mi plus intéressants d'un point d nutritionnel.

