

Atelier de cuisine vivante

« je prépare des petits-déjeuner crus
à croquer »

Samedi 9 juillet 2016

#2 « puddings et laits végétaux »



Venez *explorer l'alimentation vivante*, faite à base d'aliments végétaux, crus et sans cuisson, et ses intérêts pour votre santé *dès le petit-déjeuner!*

Le *pudding aux graines de chia* est doux, soyeux et légèrement croquant. C'est une recette aux multiples déclinaisons qui *allie délice et nutrition saine*.

Les laits végétaux « fait maison » que vous réaliserez lors de cet atelier sont parfaits pour confectionner les puddings aux graines et *bien débiter la journée*.

Atelier Animé par
Aurore BROCHIER - Diététicienne
spécialisée en alimentation vivante et
micronutrition

www.ouvrir-ses-ailes.fr

Places limitées
Réservation au 06.77.97.04.37

**Association
« Autour de l'être »**

Lieu: « la vallée rieuse »
542 route du Massot
38500 COUBLEVIE

Horaires: 9h - 12h

Tarif: 30€