



Granola

Ingrédients:

4 tasses d'avoine
1/2 tasse de germe de blé
1/4 de tasse d'amandes coupées en morceaux
1/4 de tasse de noix de cajou coupé en morceaux
1/2 tasse de morceaux de caroube (optionnel)
1/2 tasse de graines de tournesol
1/4 de tasse de sirop de riz
1/4 de tasse d'huile de coco
1 cuillère à café de poudre de vanille

Nourriture régénérant:

1 sachet de NuPlus de votre choix

Instructions:

Combiner tout les ingrédients.

Mettre sur une plaque et glisser au milieu du four pour cuire à 160c pendant 20min.

Stocker dans un bol en verre et servir au petit déjeuner avec le lait de votre choix.

Bienfaits du NuPlus:

Augmente l'énergie et la vigueur.

Promeut une sensation de bien être générale.

Aide à mieux tirer parti des autres nutriments.

Aide à réduire l'envie de manger des nourritures malsaine.

Récupération plus rapide du stresse.

Dormir mieux.



Barres de céréales pomme cannelle

Ingrédients:

1/2 tasse de peanut butter, de purée d'amande ou de purée de noix de cajou Bio
1/2 tasse de sirop de riz
1 cuillère à soupe de vanille en poudre
2 tasses de Granola fait maison (voir page recto)

Nourriture régénérant:

3 sachet de NuPlus Pommes Cannelle

Instructions:

Mélanger tous les ingrédients ensemble. Mettre sur une plaque à plat et cuire 10 minute à 160c .
Laisser refroidir. Couper en barres et stocker dans une boîte en fer.

Bienfaits du NuPlus:

Augmente l'énergie et la vigueur.
Promeut une sensation de bien être générale.
Aide à mieux tirer parti des autres nutriments.
Aide à réduire l'envie de manger des nourritures malsaine.
Récupération plus rapide du stress.
Dormir mieux.