

Petit déjeuner sans gluten

La crème Budwig (recette adaptée de Madame Dr. Catherine Kousmine)



Pour deux personnes

Ingrédients :

- 1 banane bien mûre
- 2 c.à soupe de séré maigre ou de yaourt nature
- 2 c. à café d'huile pressée à froid (lin, noix, colza, cameline, etc.)
- 2 c.à soupe de céréales entières sans gluten (sarrazin par exemple)
- 1-2 c. à café d'une graine oléagineuse (tournesol, noix, noisette, etc.)
- 1 jus de citron
- 1 fruit frais de saison coupé en morceaux

Préparation :

Dans un bol, écraser la banane à la fourchette jusqu'à obtenir une bouillie. Ajouter le séré maigre ou le yaourt nature, l'huile pressée à froid, les graines oléagineuses, le jus de citron et bien mélanger. Couper le fruit en morceaux selon votre goût et ajoutez-le tout à la fin pour préserver les vitamines.

Accompagnez d'une tisane ou d'un jus de fruit... et dégustez !

Bon appétit !!

Ceci est un petit déjeuner complet en nutriments et vitamines, très nourrissant et favorisant le transit. Il a effet positif sur les maladies dégénératives et auto-immunes par une désinflammation du système digestif. Dans cette recette, La Dr. Kousmine préconisait l'huile de lin en petite quantité et remplaçable par période par d'autres huiles pressées à froid pour varier les différents acides gras et éviter les risques.

« L'huile de lin est particulièrement fragile et instable. Lorsqu'elle rancit, elle devient impropre à la consommation et peut dans certains cas s'avérer toxique ».
<http://www.alternativesante.fr/huile-de-lin/l-huile-de-lin-miraculeuse-apres-avoir-ete-dangereuse>