

## CREME BUDWIG

**Battre en crème :**

- 4 cuillères à café de fromage blanc maigre à 0 % , ou de yaourt de soja
- 2 cuillères à café d'huile de lin - ou d'huile de noix ou de colza de 1ère pression à froid

avec une fourchette dans un bol, ou, si la famille est grande, dans un bol mélangeur ou un mixeur.

**Ajouter ( par personne) :**

- le jus d'un demi-citron,
- une banane ( ou ½ banane) bien mûre écrasée, ou du miel.
- deux cuillères à café de graines oléagineuses fraîchement moulues et crues (au choix : lin\*, tournesol, sésame\*, amandes, noix ou noisettes)
- deux cuillères à café de céréales complètes fraîchement moulues et crues (au choix : avoine, orge mondé, riz complet, sarrasin, millet, fonio).
- et des fruits frais variés (sauf agrumes : oranges, ananas, pamplemousses..., trop acides le matin), une pomme est idéale.

**N.B. :** L'huile doit être battue avec assez de vigueur pour être émulsionnée et disparaître totalement dans le fromage blanc. Elle perd ainsi son goût, n'est plus décelable, et devient aisément assimilable.

**Jamais de blé cru, ni dérivés de blé (épeautre, etc...), ni de seigle.**

**Utiliser une seule céréale, et un seul oléagineux, et varier chaque jour.**

**\* à moudre impérativement.**