



Berry Bowl au sirop de verveine

www.mangebrilleaime.com

Ingrédients (pour 1 bol):

Pour la base:

- 130 gr de yaourt végétal (ou non) ou de fromage blanc

Pour le sirop de verveine

- 20 cl de sirop d'agave
- 1 brin de verveine fraîche
- 1 cuillère à café de sucre de coco
- 1/2 cuillère à café de guarana

Pour la garniture:

- 60 gr de granola « Curcuma Quinoa » de Priméal ou le muesli / granola / les céréales de votre choix
- 1 cuillère à café de baies de goji
- 1 cuillère à café de cranberry
- quelques feuilles de verveine fraîche

Réalisation:

Réalisation du sirop de verveine

1. Mettre à chauffer le sirop d'agave et la verveine dans une casserole. Retirer du feu dès que le sirop commence à frémir.
2. Couvrir et laisser infuser 20 minutes hors du feu.
3. Retirer ensuite la verveine et laisser refroidir le temps nécessaire
4. Lorsque le sirop est bien refroidi, ajoutez le guarana et le sucre de coco et bien mélanger.

Réalisation du bowl

5. Dans un bol, versez votre yaourt et le sirop, puis mélanger. Si vous préférez une préparation plus liquide, n'hésitez pas à ajouter 3 cl de lait végétal.
6. Garnir avec le granola et les baies puis terminer avec un trait de sirop de verveine et quelques feuilles de verveine fraîche. C'est prêt!