

# CREMA BUDWIG

• [www.chiaradalbellonutrizionista.it](http://www.chiaradalbellonutrizionista.it) •

---

## INGREDIENTI

125 g di yogurt naturale biologico (in alternativa yogurt greco, yogurt di soia, quark, ricotta)  
mezza banana (o 1 cucchiaio di miele o uvetta)  
1,5 cucchiaini di semi di lino appena macinati  
1 cucchiaio di semi oleosi crudi non tostati (noci, nocciole, mandorle, semi di sesamo, di girasole, di zucca ...)  
1 cucchiaio di cereali crudi finemente macinati al momento  
frutta di stagione il succo di mezzo limone

## PROCEDIMENTO

Tritare i semi di lino e il cereale con un macina caffè (o un piccolo mixer o trita-spezie) fino ad ottenere una sorta di farina.

Versare lo yogurt in una ciotola capiente e aggiungere la farina ottenuta, mescolando bene.

Aggiungere la banana sminuzzata o ridotta a purea, il succo di limone e la frutta tagliata a pezzetti (è possibile anche preparare in precedenza una macedonia di frutta con il succo di limone) e il cucchiaio di semi oleosi.

A piacere è possibile aggiungere una spolverata di cocco, 1 cucchiaino di cacao, 1 cucchiaio di cioccolato fondente in scaglie o un cucchiaino di cannella.

