

## Yogourts aux oléagineux

### Informations nutritionnelles :

- ⊖ gluten
- ⊖ lactose
- ⊖ vegan

### Ingrédients : pour 2 pots à yogourts

- ✓ 120g d'oléagineux (amandes, noisettes, noix de cajou, ...)
- ✓ 200 – 250 ml d'eau ou de lait végétal



Yogourt à la noisettes et petits fruits rouges

### Préparation :

1. Faites tremper les oléagineux dans un bol d'eau minimum 8h (noix de cajou), une nuit idéalement pour les oléagineux plus durs comme les noisettes ou les amandes.
2. Rincez bien les oléagineux puis les mixer à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender avec 200 à 250 ml d'eau ou de lait végétal. La quantité de liquide va dépendre de la texture que vous souhaitez donner à votre yogourt.  
Vous pouvez ajouter les fruits à ce moment et les mixer avec les oléagineux.  
Les oléagineux peuvent également être mélangés entre eux pour changer les goûts de vos yogourts.
3. Versez la préparation dans les pots à yogourts et conservez les au réfrigérateur.

### Toppings :

- ✓ Purée de fruits maison
- ✓ Granola maison
- ✓ Petits fruits rouges frais
- ✓ Pépites de chocolat
- ✓ Chocolat noir fondu
- ✓ Cannelle / vanille
- ✓ Banane en rondelles
- ✓ ...



Yogourt aux noix de cajou et purée de pomme / granola