



# Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

## Bircher maison



### Ingrédients pour 1 personne

- 3 cuillères à soupe de flocons de céréales à choix (avoine, épeautre, millet)
- Une petite poignée de raisins ou abricots secs
- 1 banane écrasée
- 1 yogourt nature
- 1 filet de miel
- Cannelle

## Préparation

- Mélanger les flocons de céréales et les fruits secs
- Y ajouter le yogourt nature, ainsi que le filet de miel
- Couper la banane en morceaux et déposer au-dessus du mélange
- Parsemer de cannelle, et déguster !

Décorer avec des amandes, noisettes, pépites de chocolat, ou de la noix de coco râpée, etc.

**[Télécharger la recette](#)**