GRUAU DE POMMES BANANE ET MÛRES

1 tasse de pommes coupées en dés

1 banane tranchée

1 c. à table de purée de dattes

½ tasse ou plus de mûres fraîches ou congelées

Mettre pommes, banana au robot pour faire une consistance granuleuse comme du gruau.

Mettre dans un bol ajouter les mûres.

Ou faire  un gros bol de mûres avec un filet de miel  ou de sirop d’érable pour déjeuner ou collation.

Et vous avez un délice d’antioxydants qui va énergiser corps âme esprit!