**CRÈME BUDWIG RÉINVENTÉE**1 tasse (250ml) de lait de coco ou de boisson aux amandes non  
sucré  
2 c. à table (30ml) de graines de lin dorées moulues  
2 c. à table (30ml) de graines de Chia blanches moulues  
1 c. à table (15ml) de graines de tournesol ou de citrouille moulues  
1 c. à table (15ml) d’huile de lin  
Jus de un citron  
½ tasse (125ml) de fruits coupés  
1 banane mûre ou ½ tasse de mangue ou papaye  
Dans un bol moyen, écraser la banane. Ajouter tous les ingrédients  
et bien mélanger.  
Vous pouvez le faire la veille pour laisser le temps aux graines de lin  
et Chia d’épaissir.