



WRAP HEALTHY

INGREDIENTS POUR 1 PERSONNE

30g de flocons d'avoine
60g d'eau
fruits
1CS de purée d'amandes

Verser les flocons d'avoine dans un blender et mixer pour en faire une farine. Verser le double d'eau et mixer le tout pour faire une pâte style pâte à crêpe.

Faire chauffer une petite poêle et verser le mélange.

Retourner quand ça se décolle tout seul et laisser cuire de l'autre côté quelques minutes.

Servir sur une assiette. Découper quelques fruits de saison et ajouter une cuillère de purée d'amandes sur le dessus. Déguster.