



## Dolce della salute

*(tipo Crema Budwig)*

### Ingredienti:

- ✓ 400 g di yogurt di soia (*preferibilmente al naturale*)
- ✓ 2 frutti freschi tagliati a tocchetti
- ✓ 3-4 cucchiaini di fiocchi d'avena
- ✓ 3-4 cucchiaini di semi di lino
- ✓ 2 cucchiaini di semi di girasole (*noci, nocciole, ecc.*)
- ✓ 2 cucchiaini di olio spremuto a freddo (*olio di girasole, olio di semi di lino, olio di germe di grano*)
- ✓ 2 cucchiaini di malto (*facoltativo*)
- ✓ *succo di un limone*

### Preparazione

*Lavate e mondate la frutta eliminando le parti non commestibili, tagliatela a tocchetti e unitela allo yogurt di soia insieme a tutti gli altri ingredienti.*

*Si consiglia di macinare i semi di lino al momento dell'utilizzo, per sfruttare al meglio le loro proprietà.*