



“Formaggio” grattugiato vegetale

Ingredienti

- ✓ 25 g di pinoli
- ✓ 25 g di mandorle
- ✓ 25 g di germe di grano
- ✓ 35 g di lievito di birra in fiocchi
- ✓ circa un cucchiaino raso di sale alle erbe (o sale integrale)

Preparazione

*Frullate tutti gli ingredienti per qualche istante.
La dose consigliata è di 2-3 cucchiaini al giorno.
Il “formaggio” grattugiato vegetale si conserva in
frigorifero per circa un mese.*

Buona salute a tutti!