

# Pancakes et topping

*Pour les pancakes :*

- 250g de farine
- 30g de sucre
- 20g de Spira
- 300mL de lait
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

*Pour le topping :*

- 10g de Spira
- 30g de chèvre frais
- 1 pomme

Mixez la farine, les œufs, le lait, le sucre et Spira jusqu'à l'obtention

d'une pâte homogène. Laissez reposer 30 min. Déposez une louche de pâte par pancake dans une poêle chaude. Cuire 1 minute de chaque côté.

Tartinez vos pancakes avec Spira, le chèvre frais et les tranches de pomme.



**ASTUCE SANTÉ SPIRA :** Riches en protéines, le chèvre frais et la spiruline apportent tous deux des protéines animales et végétales, ce qui fait de ces deux ingrédients un très bon duo.

## Verrines de fromage blanc à la spiruline

*Pour le muesli :*

- 200g de flocons d'avoine
- 150g de noix de pécan
- 60g de raisins secs
- 4 c. à s. de sirop d'érable
- 2 c. à c. d'huile de tournesol

*Pour le montage :*

- 400g de fromage blanc
- 50g de Spira

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez tous les ingrédients pour faire le muesli. Déposez le mélange en couche mince dans un plat.

Enfournez pendant 15 minutes jusqu'à ce que le muesli soit doré. Laissez refroidir et émiettez.

Dans un bol, mélangez le fromage blanc avec Spira. Ajoutez le muesli par dessus.



**ASTUCE SANTÉ SPIRA :** Riche en manganèse, cuivre et zinc, permettant d'augmenter la masse osseuse, la noix de pécan est un complément idéal avec votre spiruline.





### Pomme-Spira en snack

- 1 pomme bio
- 1 c. à s. de beurre de cacahuète
- 15g de Spira
- *optionnel : graines de lin, baies de goji...*



**ASTUCE SANTÉ SPIRA :** La pomme (de préférence non pelée) est riche en vitamine C, qui aide à fixer le fer naturellement présent dans la spiruline.

Coupez la pomme en tranches.

Mélangez le beurre de cacahuètes avec Spira et tartinez le tout sur les tranches de pomme.

Ajoutez vos graines et/ou vos baies.

C'est prêt !