



**PROPOSÉE  
PAR LAURIE**

*Recette au top !*  
**LE LUPIN BANANE**





Voici ma recette pour partager  
un moment de réconfort

# LE LUPIN BANANE



## TU AURAS BESOIN DE :

70mL de lupin moulu, 1 banane, 2 à 3 cuil.à café  
de purée d'amande non sucrée, 2 à 3 pincées de  
cannelle.



## JE TE GUIDE :

- 1• prépare ton lupin moulu dans une cafetière  
à l'italienne
- 2• tranche la banane en rondelles
- 3• mixe les rondelles de banane en purée
- 4• verse la purée de banane, la purée d'amande  
dans ta tasse
- 5• saupoudre avec de la cannelle et mélange bien  
le tout
- 6• verse ton lupin chaud sur ta préparation
- 7• mélange de nouveau l'ensemble et saupoudre  
une nouvelle fois de cannelle
- 8• ta tribu va se régaler ;-)



Tu préfères une explication  
en vidéo ? C'est par ici...



[www.latribudeskawas.fr](http://www.latribudeskawas.fr) |  @latribudeskawas

LA TRIBU DES KAWAS • 35470 BAIN DE BRETAGNE