

# Tartare de spiruline

RICHE EN FER

VITAMINE B12

DETOXIFIANT



## Ingédients

- 2cas de spiruline en paillette ou en poudre
- 1cas de levure de bière
- 1cac de gomasio
- 1cac vinaigre balsamique
- 1 huile au choix
- 1 (cameline ou olive par exemple)

Dissoudre les paillettes de spiruline dans un peu d'eau au préalable.

Mettre les ingrédients dans un bol, mélanger.

Ajuster si nécessaire les quantités selon vos goûts.

A déguster idéalement sur des tartines.

