

L'idéal est de consommer 2 cuillères à café tous les matins, afin de bien démarrer la journée.

À saupoudrer sur tous vos plats, salades ou à mélanger à vos smoothies et puddings. Laissez reposer votre yaourt quelques heures au réfrigérateur les graines déjà mélangées pour qu'elles puissent gonfler, puis dégustez.