



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!