

RECETTE

Muesli maison



4 petits déjeuners



Ingrédients :

- 100g de flocons de sarrasin (ou pétales de maïs)
- 80g de flocons d'avoine
- Une poignée de graines de courge
- Une poignée d'amandes concassées
- 2 càs de noisettes concassées
- 2 poignées de pépites de chocolat
- 2 poignées de raisins secs



Préparation :

1. Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.
2. Conservez le muesli dans un bocal hermétique.
3. À déguster le matin avec du lait, du yaourt ou du fromage blanc et ajoutez des fruits frais (banane, fraises, kiwis ...)

Notes :

- N'hésitez pas à mettre les fruits secs (abricots secs, cranberries) et les oléagineux (noix, noix du Brésil ...) de votre choix

