

MÜESLI



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Flocons d'avoine 30g
- Miel 20g (= 2 càc)
- Pépites de chocolat noir 10g (= 1 càc)
- Fruits oléagineux 20g : noix, noisettes, amandes, pistaches, sésame, courge, lin, tournesol, pavot...
- Fruits secs 2 gros ou 6 petits : raisins, abricots, dattes, pruneaux, figes, cranberries...
- 1 pincée de cannelle

Astuces :

Pour une version sans gluten, remplacer les flocons d'avoine par des corn flakes de maïs.

Préparation : 5 minutes | Cuisson : 15 minutes
Pour 1 personne (= 1 portion)

1. Préchauffer le four à 150°C.
2. Faire fondre le miel à la casserole (sauf si c'est du miel liquide).
3. Dans un saladier, avec une cuillère en bois ou une spatule en silicone, mélanger le miel et les flocons d'avoine (ou les corn flakes).
4. Ajouter les fruits oléagineux et la cannelle, mélanger de nouveau.
5. Sur une plaque à pâtisserie, déposer une feuille de papier sulfurisé et verser le muesli. Laisser cuire 15 minutes. En fin de cuisson, le laisser refroidir.
6. Ajouter les fruits secs et le chocolat noir. Mélanger et réserver dans un récipient hermétique à température ambiante.

Multipliez les quantités pour en avoir toujours d'avance.



@Recettes100faim.fr