

Riz, céréales et pain

Muesli



10 min 10 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

0

CUISON

0

REPOS

250

CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

Ingrédients pour le muesli

150 g **Flocons d'avoine**
25 g **Canneberge(s)**
(Cranberries) séchée(s)
15 g **Amande(s)**
entière(s)
15 g **Noix de pécan**
15 g **Graine(s) de courge**
séchée(s)
15 g **Noix de coco rapée**
0.5 c. à café **Fleur de sel**

Étape 1

Préparation du muesli

- 1 Concasser grossièrement les noix de Pecan et les amandes.
- 2 Il ne faut pas les hacher trop finement pour garder du croquant en bouche.
- 3 Ajouter les noix au saladier contenant les flocons d'avoine.
- 4 Concasser grossièrement les cranberries.
- 5 Les ajouter au mélange céréales-noix.
- 6 Ajouter également les graines de courge et la noix de coco râpée.
- 7 Ajouter la cannelle moulue ou, selon les goûts de chacun, de la vanille ou une autre épice.
- 8 Ajouter de la fleur de sel.
- 9 Mélanger avec une cuillère.
- 10 Verser le muesli dans un bocal hermétique. Il pourra ainsi se conserver pendant plusieurs semaines.
- 11 Pour réhausser les saveurs, toaster préalablement les flocons d'avoine et les noix dans une poêle.

Étape 2

Dressage

- 1** Verser le yaourt dans un bol.
- 2** Ajouter quelques fruits coupés, ici du raisin coupé en deux.
- 3** Déposer du muesli dessus, puis ajouter à nouveau quelques fruits.
- 4** Selon la saison, varier les fruits : orange, pêche, banane, abricot, cerises, etc.