



Riz, céréales et pain
Muesli nature



8 min	5 min	3 min	0	191
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

60 g **Flocons d'avoine**
20 g **Céréales**
20 g **Noisette(s)
entière(s)**
20 g **Amande(s) effilée(s)**
30 g **Raisins secs**
2 c. à soupe **Miel liquide**

Étape 1

Préparation du Muesli nature

- 1 Hacher assez finement les noisettes.
- 2 La découpe n'a pas besoin d'être régulière, ainsi, le muesli sera plus craquant.
- 3 Mélanger tous les ingrédients du muesli dans un saladier, les flocons d'avoine, le blé soufflé, les noisettes, les amandes et le raisin sec.
- 4 Mettre une poêle à feu moyen et y verser le muesli.
- 5 Mélanger bien dans la poêle, commencer à faire dorer sans trop insister.
- 6 Avec ce type de préparation il vaut mieux être prudent, les noix peuvent brûler assez rapidement, elles deviennent alors amères et pratiquement inconsommables.
- 7 Puis verser le miel et remuer sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit bien réparti et enrobe tous les ingrédients.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir dans des bols et déguster tiède ou après complet refroidissement.