Riz, céréales et pain

Muesli au gingembre confit

8 min	5 min	3 min	0	201
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)**
- 20 g **Raisins secs**
- 20 g **Gingembre confit**
- 2 c. à soupe **Miel liquide**

Étape 1

Préparation du Muesli au gingembre confit

1. Hacher assez finement les noisettes, sans chercher à le faire régulièrement, ainsi, le muesli sera plus craquant.
2. Emincer le gingembre confit.
3. Le gingembre confit est difficile à découper parce qu'il colle assez rapidement au couteau qu'il ne faut donc pas hésiter à nettoyer régulièrement.
4. Mélanger tous les ingrédients du muesli, les flocons d'avoine, le blé soufflé, les noisettes, les amandes et le raisin sec, sauf le gingembre confit.
5. Mettre une poêle sur feu moyen et verser le muesli.
6. Mélanger dans la poêle, en laissant à peine colorer, puis verser le miel en remuer sans arrêt jusqu'à ce qu'il soit bien réparti et enrobe bien tous les ingrédients.
7. Avec ce type de préparation il vaut mieux être prudent, les noix peuvent brûler assez rapidement, elles deviennent alors amères et pratiquement inconsommables.
8. Préparer une plaque recouverte de papier sulfurisée et y étaler le muesli.

Étape 2

Dressage

1. Une fois refroidi, ajouter le gingembre et mélanger à nouveau. Servir dans des bols.