



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 remuant 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.