



Riz, céréales et pain

Muesli aux fraises et fruits secs



8 min	5 min	3 min	0	214
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 **Pistaches**
20 g **Amande(s) effilée(s)**
20 g **Raisins secs**
30 g **Fraise**
2 c. à soupe **Miel liquide**

Étape 1

Préparation du Muesli aux fraises et fruits secs

- 1 Hacher assez finement les noisettes, sans chercher à le faire régulièrement, le muesli sera plus craquant comme ça.
- 2 Mélanger tous les ingrédients du muesli, les flocons d'avoine, le blé soufflé, les noisettes, les pistaches, les amandes et les raisins secs, sauf les fraises séchées. Mettre une poêle sur feu moyen et y verser le muesli.
- 3 Mélanger dans la poêle, puis verser le miel et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le miel soit bien réparti et enrobe bien tous les ingrédients.
- 4 Avec ce type de préparation il vaut mieux être prudent, les noix peuvent brûler assez rapidement, elles deviennent alors amères et pratiquement inconsommables.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir dans des bols, ajouter les fraises que l'on peut éventuellement couper en deux, mélanger rapidement. Déguster tiède ou froid.