



Riz, céréales et pain

Muesli craquant aux pistaches, noisettes, amandes et pralines



8 min **5 min** **3 min** **0** **267**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

40 g **Flocons d'avoine**
20 g **Céréales**
20 g **Noisette(s) entière(s)**
20 g **Amande(s) entière(s)**
20 g **Pistaches**
20 g **Raisins secs**
20 **Pralines**
2 c. à soupe **Miel liquide**

Étape 1

Préparation du Muesli aux pistaches

- 1 Hacher assez grossièrement les noisettes et les amandes, 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 le raisin sec, hormis les pralines. 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 éléments.
- 4 Avec ce type de préparation il vaut mieux être prudent, les noix peuvent brûler assez rapidement et elles deviennent alors amères et pratiquement inconsommables.

Étape 2

Dressage

- 1 Servir dans des bols, ajouter les pralines. Déguster tiède ou froid.

2 On peut éventuellement casser les pralines avant de les ajouter, il suffit alors de les mettre dans du papier sulfurisé et de les casser d'un petit coups de marteau bien sec.