



Verrines aux fruits

Verrines de céréales façon crumble



13 min	10 min	3 min	0	152
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Muesli

30 g **Flocons d'avoine**
10 g **Blé**
10 g **Noisette(s) entière(s)**
10 g **Amande(s) effilée(s)**
10 g **Raisins secs**
1 c. à soupe **Miel liquide**

Fruits

8 **Fraise**
1 **Abricot(s)**
4 c. à soupe **Confiture d'abricots**

Étape 1

Préparation de verrines de céréales façon crumble

- 1 Hacher assez finement les noisettes. La découpe n'a pas besoin d'être régulière, le muesli comme ça sera plus craquant.
- 2 Mélanger tous les ingrédients du muesli : les flocons d'avoine, le blé, les noisettes, les amandes et les raisins.
- 3 Mettre une poêle sur feu moyen et y verser le muesli.
- 4 Mélanger bien dans la poêle, puis verser le miel et remuer sans arrêt jusqu'à ce que le miel soit bien réparti.
- 5 Avec ce type de préparation il vaut mieux être prudent ; les noisettes peuvent brûler assez rapidement et elles deviennent amères et pratiquement inconsommables.
- 6 Réserver dans un bol afin que le mélange de céréales refroidisse.
- 7 Laver, couper en deux, dénoyauter puis couper l'abricot en morceaux .
- 8 Laver, équeuter puis couper les fraises en morceaux.
- 9 Il est important de laver les fraises avant de les équeuter, sinon elles se gorgeraient d'eau.

Étape 2

Dressage

- 1 Pour monter les verrines, répartir au fond la confiture, puis les fruits en morceaux, puis le muesli.
- 2 Manger sans attendre car les fruits risquent de détremper le muesli si on attend trop longtemps et la verrine perdrait son côté croustillant.