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.