

Muesli maison, fromage blanc de brebis et fruits frais

RECETTE



10 minutes



40 minutes



1 personne

INGRÉDIENTS

- 200 g de gros flocons d'avoine*
- 30 g de corn flakes naturels
- 60 g de sarrasin
- 60 g de noisettes* décortiquées
- 50 g de graines de tournesol
- 50 g de graines de courge
- 50 g de raisins secs Thomson
- 30 g de noix de coco râpée
- 1 pot de 400 g de fromage blanc* ou yaourt brassé nature* ou yaourt à la grecque* de brebis Biocoop
- 1 flacon de sirop de dattes
- des fruits frais de saison

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Dans une casserole ou une poêle, toaster à sec à feu moyen les gros flocons d'avoine tout en remuant pour éviter qu'ils ne brunissent. Réserver dans un récipient.
2. Procéder de la même manière pour chaque ingrédient en remuant pour éviter la coloration, l'objectif étant d'avoir des ingrédients croustillants.
3. Concasser les noisettes avant de les toaster.
4. Lorsque tous les ingrédients sont refroidis, les mélanger et les conserver dans un bocal hermétique.
5. Dans un bol, verser le yaourt choisi, puis ajouter quatre cuillères à soupe de muesli maison.
6. Agrémenter avec des fruits frais de saison, déposer un filet de sirop de dattes et déguster !

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Leprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr