Muesli

Recette de Dorinda

Réalisation : 5 minutes

Préparation toute simple à agrémenter chaque matin avec ce que vous avez sous la main : amandes, noisettes, cranberries, dattes, pépites de chocolat...

Ingrédients

Pour 10-15 portions

- 300 g de flocons d'avoine
- 300 g de flocons 5 céréales
- 2 à 3 poignées de graines de courge
- 2 à 3 poignées de graines de tournesol
- 1 poignée de graines de sésame
- Autres graines au choix
- 2 à 3 poignées de raisins secs
- 2 à 3 CC de noix de coco en poudre

Où trouver...

Tous les ingrédients peuvent être achetés dans les principaux magasins de vrac (*Nature en Vrac, Bio C' Bon, Bocal Local...*)

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients dans un récipient
2. Conserver dans un bocal hermétique et dans un endroit sec
3. Ajouter le lait que vous désirez - acheté en vrac ou en bouteilles consignées, ou encore fait maison pour du lait végétal