

Muesli maison



À la maison, on aime beaucoup varié le petit déjeuner. Mais on aime vraiment le muesli... Après vient toujours le problème de choisir lequel... Trop gras, trop sucré, trop de raisins secs ^^'. Du coup, après pas mal de lecture en tout genre, j'ai décidé de faire mon propre mélange.

Ingrédient pour environ 800g de muesli : 400g de flocons d'avoine bio – 200g de mélange de de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4cc d'huile de coco solide râpée – 2cc de vanille en poudre – 4cc de sucre de coco*

Dans un grand saladier, versez tous les ingrédients.

Mélangez le tout pour que le mélange soit homogène.

Personnellement, je ne le sucre que seulement qu'au moment de le manger. Si vous voulez le sucrer avant, ajoutez au mélange les 4cc de sucre de coco (son indice glycémique est bas, donc meilleur pour la santé).

Gardez votre mélange au frais (les huiles avec des oméga 3 sont fragiles à la chaleur et à la lumière).

Je vous souhaite un bon petit déjeuner avec cette recette ☐