






## MUESLI MAISON

recette de muesli sans sucre ajouté [ sauf dans chocolat ] riche en fibres , avec un index glycémique bas [ IG bas ] , à préparer à l'avance pour un petit déjeuner express avec 1 verre de lait et 1 fruit et une boisson froide ou chaude .

 10 minutes  
 45 minutes  
 15 portions

## INGRÉDIENTS

- 250 grammes de flocon d'avoine ou de sarrasin ou d'epeautre
- 5 poignées d'amande [avec peau] [125 g] concassées
- 2 portions de noisettes décortiquées [50 g] concassées grossièrement
- 1 portion de noix de cajou [25 g] ou autres oléagineux concassés.
- 50 grammes de chia, graine, séchée
- 40 grammes d'huile de coco vierge = 4 cuillères à soupe
- 1 cuillère à soupe de quatre épices, poudre de vanille ou de cacao en poudre
- 50 grammes de chocolat pâtissier 70% bio concassé [ en option ]
- 1 petite portion de raisin, sec , dattes , abricots, goji .. en option à la place du chocolat noir [ 20 à 100 g ]

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Dans un saladier , mélanger tous les ingrédients ensemble à l'exception de ceux qui sont optionnels [ fruits secs et chocolat 70 % et les graines de chia ]
- 2° Disposer le tout sur une plaque recouverte de papier sulfurisé .
- 3° Faire cuire 35 min au four préchauffé à 150 degrés [ th 5 ] en prenant soin de remuer le mélange toutes les 10 minutes . laisser refroidir .
- 4° Ajouter ensuite éventuellement 50 g de chocolat noir concassé ou 40 à 80 g de fruits secs hachés .
- 5° Rajouter les graines de chia riches en Acides gras poly insaturées à froid pour ne pas les oxyder et garder toutes les qualités nutritionnelles .
- 6° Conservez le tout dans un bocal étanche type bocal en verre .
- 7° Versez 40 à 50 g du mélange dans Un bol et ajoutez 100ml de lait végétal ou animal sans sucre ajouté . [ 30 g suffisent pour un enfant qui a peu d'appétit .]
- 8° NB : les flocons de sarrasin sont plus riches en magnésium , vous pouvez aussi changer les sources de flocons et d'oleagineux selon vos goûts . 250 g de flocons + 250 g de oléagineux grossièrement hachés !!

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (41 g)	% AR
ÉNERGIE	492 kcal	203 kcal	10 %
PROTÉINES	15 g	6 g	12 %
GLUCIDES	33 g	14 g	5 %
SUCRES	6 g	3 g	3 %
LIPIDES	32 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	10 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	12 g	5 g	19 %
SODIUM	21 mg	9 mg	0 %