



CÉRÉALES MUESLI MAISON

l'objectif est d'avoir des céréales maison moins sucrés que les céréales industriels -[possible de mélanger les fruits secs sans dépasser la dose de 150g et pareil pour les fruits oléagineux]

 5 minutes 15 minutes 40 portions

INGRÉDIENTS

- 1000 grammes de flocon d'avoine
- 75 grammes d'amande (avec peau)
- 100 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 75 grammes de noisette
- 75 grammes de canneberge ou cranberry, séchée, sucrée
- 100 grammes de banane, pulpe, sèche

MODE DE PRÉPARATION

- 1° couper le chocolat en petit morceaux [taille de petites pépites]
- 2° couper les fruits sec en petits morceaux [couper en 2 ou 3]
- 3° mélanger les flocons d'avoines, fruits secs, fruits oléagineux et chocolat dans un grand plat
- 4° conserver le tout dans un bocal fermé hermétiquement [31 portions dans cette préparation]

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (35 g)	% AR
ÉNERGIE	349 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	12 g	4 g	9 %
GLUCIDES	53 g	19 g	7 %
SUCRES	10 g	4 g	4 %
LIPIDES	13 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	4 g	14 %
SODIUM	5 mg	2 mg	0 %