



## MUESLI FAIT MAISON

Alternative plus saine que ceux des commerces.

 30 minutes 30 minutes 37.5 portions

## INGRÉDIENTS

- 750 grammes d'avoine, crue
- 125 grammes d'amandes
- 60 grammes de noix de coco râpée [sans sucres]
- 30 grammes de miel
- 3 pots moyens de purée de pommes, type "compote sans sucres ajoutés" [300 g]
- 1 unité grande de banane, pulpe, crue bien mure
- 20 grammes d'huile de coco vierge

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 160°C
- 2° Mélanger le tout et mettre dans la plaque recouverte de papier cuisson le mélange.
- 3° Cuire pendant 15 mins ou jusqu'à obtenir le croquant souhaité.
- 4° Après refroidissement conserver dans un bocal hermétique [2-3 semaines bien conservé]
- 5° \*\* les amandes peuvent se remplacer par une autre noix// la banane peut être changé pour 3 càs de pulpe de dattes// le miel peut être changé 1 - 2 càs de raisins, cranberries ou 5 abricots secs coupés en petit dés

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [40 g]	% AR
ÉNERGIE	303 kcal	121 kcal	6 %
PROTÉINES	11 g	4 g	9 %
GLUCIDES	35 g	14 g	5 %
SUCRES	8 g	3 g	3 %
LIPIDES	11 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	7 g	3 g	12 %
SODIUM	4 mg	2 mg	0 %