

BIRCHER MUESLI

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 70 grammes de flocon d'avoine
- 1 unité moyenne de pomme Granny Smith, pulpe, crue (150 g)
- 20 grammes de noix de cajou, grillée, non salée
- 100 grammes de yaourt ou spécialité laitière nature (aliment moyen)
- 2 grammes de cannelle, poudre
- 1 cuillère à soupe de sésame, graine (12 g)
- 1 unité moyenne de banane, pulpe, crue (150 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Râpez la pomme dans un bol, ajoutez le reste des ingrédients, couvrez et mettez au réfrigérateur pendant au moins 1 heure (ou toute la nuit). Versez le bircher dans 2 bols et garnissez de fruits frais, d'éclats de noix, parsemez de cannelle et de sésame.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (252 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	329 kcal	16 %
PROTÉINES	5 g	11 g	23 %
GLUCIDES	19 g	49 g	19 %
SUCRES	9 g	23 g	26 %
LIPIDES	5 g	12 g	17 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	10 g	41 %
SODIUM	13 mg	33 mg	1 %