



### MUESLI "BOUGLIBOULGA"

Un mix bowl complet pour bien démarrer la journée avec un petit déjeuner pratique ou pour recharger les batteries lors d'un goûter équilibré !

 5 minutes

 10 minutes

 1 Bol

## INGRÉDIENTS

- 40 grammes de FLOCONS AVOINE
- 1 Pot de YAOURT nature (125 g)
- 1 Portion de FRUIT moyen CRU ou CUIT sans Sucre (150 g)
- 1 Cuillère à Soupe de GRAINES OLEAGINEUSES (15 g)
- 1 Cuillère à Café de SUCRE BLANC ou ROUX (5 g)

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélangez les flocons d'avoine et le yaourt
- 2° Ajoutez le sucre, le [ou les] fruit(s) et les oléagineux
- 3° Mélangez et laissez poser 5 min
- 4° Régalez-vous !
- 5° ☒: Pour augmenter l'apport en protéines, vous pouvez ajouter à l'étape 1° un oeuf battu (△ extra frais)... Il faudra alors passer le mélange 30 s au micro-ondes avant de poursuivre !
- 6° : Pour gagner du temps, vous pouvez tout préparer la veille !
- 7° : Les variations sont infinies... Utilisez différents fruits comme des baies (fraises, myrtilles, ...) des fruits secs (50 g dans ce cas) ou même une compote s/sucre ajouté ; variez les oléagineux (noix, noisettes, amandes et même graines de courge, de lin, etc...) ; variez les plaisirs avec des flocons de sarrasin, d'épeautre, de quinoa par exemple ; enfin, bien que le sucre ne soit pas obligatoire, vous pouvez alterner avec du sirop d'érable, du miel ou du sucre de fleur de coco !

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR BOL (335 g)	% AR
ÉNERGIE	127 kcal	426 kcal	21 %
PROTÉINES	4 g	13 g	27 %
GLUCIDES	16 g	53 g	20 %
SUCRES	9 g	29 g	32 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	3 g	17 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	27 mg	91 mg	4 %