

# Les céréales du petit déjeuner type muesli

## Ingrédients

280 g de flocons de céréales (exemple : avoine, petit épeautre, quinoa)  
170 g de graines et fruits à coques, grossièrement hachés (mélange d'amandes, noisettes, de cajou, graines de lin, de tournesol, de sésame...)  
2 CS d'huile (huile de pépin de raisin par exemple)  
6 CS de sirop d'agave ou de miel  
1 à 2 CC d'épices moulues (cannelle, gingembre, mélange pour pain d'épices,...)  
1 CC de sel  
30 g de son d'avoine  
Vanille en gousse ou extrait de vanille  
120 g de fruits secs, grossièrement hachés si besoin

---

## C'est parti :

Mélanger tous les ingrédients (sauf les fruits secs) jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Étaler sur une lèchefrite (plaque du four avec grand rebord) recouverte de feuille silicone et mettre au four à 150°C.

Laisser dorer en mélangeant régulièrement.

Lorsqu'il est doré, laisser refroidir hors du four.

Ajouter les fruits secs.

Conserver dans un pot en verre, c'est très joli.

Recette proposée par

