

MUESLI MAISON

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

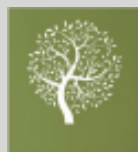
PRÉPARATION

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.

Recette proposée par



Chambre et table d'hôtes La Ferraz
www.laferraz.com

