

Muesli Maison



Pour 8 ptits déj' !

Préparation : 5 minutes

Cuisson : 20-25 minutes

Difficulté : ● ○ ○ ○



Ingrédients

2 tasses/verres de flocons d'avoine

Environ 150-200g de noix, noisettes, amandes... coupées en petits morceaux

7 cuillères à soupe d'huile de tournesol (ou de colza, de palme...)

7 cuillères à soupe de miel (ou de sirop d'algave, de sirop d'érable)

1 c. à c. de sel

1/4 c. à c. de cannelle

Une pincée de noix de muscade

Une pincée de gingembre

1/2 c. à c. d'extrait de vanille

Étapes

1 - Mélangez tous les ingrédients

2 - Étalez sur une plaque et enfournez environ 25 minutes à 175°C

3 - Sortez du four et laissez refroidir

4 - Stockez votre délicieux muesli dans une boîte ou un sac hermétique et dégustez avec yaourt, fruits frais, lait ou comme ça, nature, juste pour le plaisir!

Bon appétit!

**** Attention ****

* Les noisettes si vous en utilisez doivent être mondées (épluchées, sans leur fine peau).

* Si vous voulez ajouter des fruits secs, du chocolat... faites-le après la cuisson.

* Surveillez bien le four à partir de 20 minutes, ça brûle en un rien de temps ces p'tites choses là!