

MUESLI SANTÉ

8 à 10 portions

v1

INGRÉDIENTS

- 3 tasses de flocons d'avoine
- 1 tasse d'amandes tranchées
- ½ tasse de graines de tournesol
- ½ tasse de graines de citrouille
- ¼ tasse de graines de sésame
- ½ tasse de miel
- ¼ tasse d'huile d'olive
- ½ tasse d'abricots séchés
- ½ tasse de figues séchées
- 1 tasse de canneberges séchées



INSTRUCTIONS

- Mettre l'huile d'olive et le miel dans un chaudron de 5 à 6 litres, et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que le mélange liquide soit homogène, sans grumeaux (miel cristallisé).
- Ajouter les flocons d'avoine et les graines. Chauffer à feu moyen-doux 5 minutes en brassant régulièrement.
- Étendre le contenu du chaudron sur une tôle à biscuit non huilée et mettre au four à 375°F pendant 10 minutes.
- Sortir du four et ajouter les amandes tranchées. Défaire les gros mottions avec une fourchette. Remettre au four 10 minutes de plus.
- Sortir du four et laisser refroidir. Découper les abricots et les figues séchés en petits morceaux.
- Ajouter les fruits séchés et bien mélanger. Conserver dans un pot en verre hermétique.

SERVICE

- Servir avec du yogourt grec (plus de protéines) nature ou du lait végétal, au déjeuner. Laisser tremper le muesli 5 à 10 minutes dans le lait pour une consistance plus tendre.
- Pour plus d'omégas 3, ajouter une cuiller à table de graines de lin fraîchement moulues par portion ou une cuiller à thé d'huile de lin (conserver au réfrigérateur).

N.B. Le yogourt grec (1/4 tasse) est sous le muesli dans la photo.