



MUESLI MAISON

MUESLI MULTI CÉRÉALES, CHOCOLAT NOIR ET ORANGE CONFITE

POUR 350G DE MUESLI

Ingrédients :

- 100g de soja toasté
- 100g de flocons de sarrasin
- 25g de farine de coco
- 25g de graines de Courges
- 50g de chocolat noir 64%
- 30g d'écorce d'orange confite
- 30g d'amande



- 1/ Peser le soja toasté, les flocons de sarrasin et la farine de coco, les mettre dans un saladier et bien mélanger
- 2/ Couper le chocolat en carré et mixer légèrement de manière à obtenir des morceaux de tailles différentes
- 3/ Découper les écorces d'orange en carré à l'aide de ciseaux
- 4/ Ajouter les morceaux de chocolat et les écorces d'orange au mélange de céréales et remuer
- 5/ Ajouter les graines de courges et les amandes, remuer à nouveau avant de transvaser le muesli dans un bocal
- 6/ Déguster avec du lait, un yaourt, du fromage blanc, ou encore mieux, mon bol du sportif !