

MÜESLI DU P'TIT DÉJ.

- LES INGRÉDIENTS -

Flocons (avoine, blé, épeautre, etc. mélangés ou non)	250gr
Graines ou noix (tournesol, lin, pavot, amandes, noisettes, etc.)	150 gr
Huile de tournesol ou colza	2 c. c.
Miel liquide	5 c. c.
Fleur de sel	1 pincée

OPTIONNEL :

Pépites de chocolat, fruits séchés (kiwi, framboises, fraises, etc.) selon votre goût.

- PRÉPARATION -

Dans un bol, verser les flocons (mélange de flocons ou non, selon préférence).

Hacher grossièrement vos noix et graines choisies et ajouter aux flocons.

Ajouter l'huile, le miel liquide et le sel (optionnel) et bien mélanger.

Étaler sur une plaque et placer dans le four.

Allumer le four à 180 °C, chaleur tournante et cuire 15 minutes environ ou jusqu'à coloration désirée.

Après cuisson, ajouter si désiré, le chocolat et les fruits séchés.

