

Müesli aux cerises

5^e jour / 1^{re} semaine / Petit-déjeuner

Mise en place et préparation:
env. 10 min
Pour 2 personnes

250 g de séré maigre ●
60 g de flocons 5 céréales ●
2 c. s. de miel liquide ●
1 c. s. de jus de citron
300 g de cerises surgelées ●,
dégelées
1 c. s. de graines de chanvre ● ou de
graines de courge ●,
grillées



370
kcal

Mélanger séré, flocons, miel et jus de citron, dresser dans des verres avec les cerises, parsemer de graines de chanvre.

Suggestion: remplacer les cerises surgelées par du pamplemousse, des oranges en morceaux ou des baies ●.

Par personne: 370kcal, lip 5g, glu 59g, pro 20g



- rassasiant avec protéines
- rassasiant avec glucides
- équilibré et rassasiant
- déclic vitamines
- recettes végétariennes
- Conseils et informations pour une alimentation saine
- Ce point signale nos superaliments dans les recettes

Chaque repas principal peut être accompagné d'une salade verte avec une portion de sauce.